

Echar a la sartén cualquier cosa que parezca comestible, atiborrarse de pizzas prefabricadas o abrir la nevera y encontrar apenas un limón seco exprimido son algunos de los «panoramas» hechos a la medida de los recién divorciados, los solteros o estudiantes que han llegado a convertir su propia cocina en un terreno baldío. Para terminar con esta maldición de los paladares solitarios, **Cocinar para uno mismo** busca la forma de impedir la debacle gastronómica y organizar con rapidez un menú contundente de sabores que, además de sano, sea económico y divertido.

**EXVAGOS**

CRISTINA MACÍA **Cocinar para uno mismo**



CRISTINA MACÍA

# Cocinar para uno mismo

Circulo de Lectores



**CRISTINA MACÍA**

# Cocinar para uno mismo

Más de 150 recetas para invitar cada día  
a la persona más importante de tu vida: tú



Círculo de Lectores



CRISTINA MARCÍA



## (Muchas) razones por las que cocinar cuando se está solo

En un momento u otro de la vida, durante períodos de tiempo más o menos prolongados, todos nos vemos obligados a cocinar en raciones individuales; en ese preciso instante es cuando descubrimos que el mundo en general y los libros de recetas en particular parecen dirigidos más al cocinero del batallón que al jovencito que se independiza, a la recién divorciada o al cónyuge cuya media naranja se pasa la mitad del tiempo en viajes de negocios. Hasta una triste pizza a domicilio, que ya es caer bajo, es DEMASIADO grande para uno solo (y más si te regalan el helado, el pan de ajo o las alitas de pollo).

En esos momentos —que a veces se pueden prolongar años—, solemos echar mano de dos opciones deleznales: el menú del día en el bar de la esquina, o el socorrido «yo, con echar cualquier cosa a la sartén...». En el bar de la esquina la comida casera suele ser cualquier cosa menos casera, y si me apuran, cualquier cosa menos comida. En cuanto al temible concepto de «cualquier cosa», mejor ni hablar. En la mayoría de los casos, si no todos, el resultado acaba siendo dietas desequilibradas, platos aburridos, carencias de nutrientes básicos, frituras que engordan, bocadillos de chorizo, sopas de sobre y latas de conserva.

¿Cómo has podido caer tan bajo, tú, que disfrutas tanto de la buena mesa?

Tranquilo, no es una pregunta con trampa. Tampoco un reproche. Los dos sabemos la respuesta: porque cocinar para uno solo es a-bu-rr-i-do. Cocinar y comer son actos sociales, en los que muchas veces la nutrición pasa al segundo plano (al fin y al cabo, si estás leyendo esto es que vives en el primer mundo, y para ti meter algo en el estómago cada día no es la preocupación básica). El hecho de cocinar implica un deseo de agasajar, compartir, cuidar, impresionar, o una combinación en cualquier proporción de todos estos factores... que se pierde sin remedio cuando el cocinero y el degustador son una misma y única persona. En estos casos, la cocina se convierte en mera supervivencia, se pierde el placer, el arte pasa a ser rutina... y claro, acabamos comiendo «cualquier cosa». Aggh.

### **MOTÍVATE, ¡ES CUESTIÓN DE AUTOESTIMA!**

Es cierto que a veces parece que no tiene sentido poner manos a la obra, manchar sartenes y fogones, y preparar una comida que nadie más va a valorar (¡ni a aplaudir!). Cuidado, es una zancadilla que te tiende la pereza. Intenta planteártelo al revés: ¿por qué estarías dispuesto, y de buena gana, a cocinar para compartir con otro, y no lo haces para ti?

Sencillo y gráfico: de la siguiente lista, haz una marca al lado de cada afirmación que sea verdadera:

- Me caigo muy bien.
- Nadie conoce mis gustos mejor que yo.
- Me merezco lo mejor.
- ¡Me encanta comer bien!

No hace falta que envíes el cuestionario a ninguna dirección: has debido marcar las cuatro afirmaciones (y si no, la solución a tus problemas no está en este libro. Mala suerte; seguro que tu librero te lo cambiará por otro, probablemente, de la sección de autoayuda). Así que ya sabes por qué te vas a tomar la molestia de cocinar: ¡porque te lo mereces, tú eres la persona más importante de tu vida!



### **SI TU PROBLEMA ES LA FALTA DE TIEMPO...**

...felicidades: eso es que vives en el mundo actual (no es mala opción, teniendo en cuenta las alternativas). Lo malo es que cocinar es ya de por sí una actividad que lleva su tiempo, y si a eso le añadimos el hándicap de hacerlo sólo para uno mis-



mo, lo que le quita todavía más alicientes... aggh otra vez. Por eso la inmensa mayoría de las recetas de este libro están calculadas para que no te lleve más de quince minutos prepararlas. Muchas tiran de ese invento maravilloso llamado microondas (¡y tú creías que sólo servía para calentar la leche!), y unas cuantas, aunque llevan algo más de tiempo, te facilitarán la vida infinitamente gracias al congelador.

## MENÚS EQUILIBRADOS

Otro problema básico para la persona que come sola y que, a falta de cocinero, mayordomo y doncella, tiene que cocinar para sí misma, es llevar una dieta equilibrada, sin excesos ni carencias que a la larga terminan por afectar a la salud.

Lejos de los objetivos de este libro está presentar una versión más (¡otra!) de esas famosas pirámides nutricionales, que teóricamente indican qué cantidades de qué alimentos es imprescindible consumir cada día, so pena de padecer espantosas plagas bíblicas. Es mucho más sensato que te guíes por la intuición, porque tu intuición no ha nacido por generación espontánea: llevas toda la vida inmerso en la famosa dieta mediterránea, has visto cocinar a tu madre desde que eras pequeño, y sabes que hay que consumir legumbres a menudo y fruta todos los días. Otra cosa es que no te apetezca ponerte a preparar un cocido madrileño o unas lentejas con chorizo en raciones individuales... pero, oye, la idea era que te guiaras por la intuición, no por la pereza.

Tranquilo, tampoco es cuestión de que te pongas a hacer guisos de la abuela en el cacito de calentar la leche, que, al fin y al cabo, es la cantidad que vas a consumir. La vida moderna acude en tu auxilio en forma de microondas, ollas ultrarrápi-

das y conservas de buena calidad, que, seamos realistas, es de lo que más acabarás tirando a diario.

Por lo pronto, si tus hábitos alimenticios siempre han tenido sus más y sus menos, o si se han echado a perder desde que cocinas para ti mismo, echa un vistazo a la siguiente lista. Si no eres vegetariano, y en los últimos siete días no has consumido alimentos de alguna de las categorías, más o menos por orden de importancia... bien, digamos que no llevas una dieta precisamente equilibrada.

Verduras

Fruta

Legumbres

Pasta

Arroz

Pescado

Aves

Carnes

¿Falta alguno? Uy uy uy... habrá que corregir esos hábitos.



## **LOS TRASTOS QUE MÁS TE VAN A AYUDAR: EL CONGELADOR Y EL MICROONDAS**

Con el congelador y el microondas, la vida es más sencilla... y la cocina más rápida. Lo más posible es que dispongas de ambos electrodomésticos, aunque el microondas sólo lo utilices para recalentar, y el congelador para tener siempre a punto cubitos de hielo para el whisky.

### **¿Para qué quiero yo un congelador, si vivo solo?**

Uff, por mil razones. Ahí van un puñado para empezar. Con el congelador...

- Si inviertes unas cuantas horas al mes en cocinar, tendrás menús variados todos los días, y podrás ahorrar dinero.
- Podrás aprovechar las ofertas, y ahorrar dinero.
- Podrás comprar en grandes cantidades, y ahorrar dinero.
- Podrás tener productos de temporada fuera de temporada, a precios de temporada... y sí, ahorrarás dinero.
- La terrible pereza de cocinar para uno solo te atacará en menor medida. Comerás mejor (y ahorrarás dinero en pizzas a domicilio y deliciosos menús del día).
- Perderás menos tiempo, y el tiempo es oro, y el oro es dinero, así que ahorrarás dinero.

Resumiendo, más todavía: con el congelador comerás mejor y ahorrarás tiempo. Y dinero. En serio.

## **El microondas sólo sirve para calentar el café con leche**

Eso te crees tú. En este libro vas a encontrar un montón de recetas que van más allá de preparar el desayuno y de recalentar sobras. Y no sólo significa un ahorro de tiempo, incluso ciertas cosas que tardan el mismo tiempo en prepararse que en la cocina tradicional (como por ejemplo el arroz) salen mejor en el microondas, y además, ensuciando menos cacharros. ¿Que no tienes microondas? Pues no sabes lo que te pierdes... De todos modos, con un mínimo de ojo, podrás adaptar todas las recetas para hacerlas en los fogones. Como la abuelita.

## **EL MOMENTO CLAVE: IR A LA COMPRA**



Hay dos tipos de personas en este mundo: aquellas que disfrutan como locas yendo a comprar aunque sean cordones para los zapatos, y aquellas para las que supone un suplicio intolerable. Los que se ven obligados a cocinar para una sola persona suelen pertenecer al segundo grupo, al menos en el



momento de ir al supermercado. Y no es de extrañar. La experiencia les dice que la mitad de las cosas se echan a perder antes de consumirlas, la otra mitad parece que no se terminan nunca (¡ojalá se echaran a perder!), y en la mayoría de los casos se encuentran en medio de un mar de frascos, botes, latas y congelados imposibles de combinar entre sí, con lo que a la hora de la verdad no hay nada realista que comer.



Esto se debe a —lo has adivinado— falta de organización. No puede uno ir al súper a comprar a ojo. Para llevar a cabo esta misión, tu principal aliado va a ser una libretita en la cocina, mejor si es de esas que se pegan a la pared o a la nevera (si no, nunca la encuentras cuando tienes que anotar algo, créeme, hablo por triste experiencia). Cada vez que se agote un ingrediente de los que sueles utilizar, o cuando veas que le queda un suspiro... nota al canto. Antes de ir a comprar, haz una batida por la nevera, el congelador y la despensa, y anota todo lo que te haga falta. Echa un vistazo a las recetas que tienes previsto preparar a lo largo de la semana siguiente, y si no tienes algún ingrediente... anota. Una vez en el mercado o en el súper, procura comprar sólo lo que llevas apuntado: el bolsillo y la báscula te lo agradecerán por igual.

Ahora, vayamos de tiendas:

**Carnes y aves:** compra exclusivamente lo que vayas a congelar o a consumir en un máximo de dos días en el caso de las aves, tres si se trata de carnes. Excepto si se trata de carne picada, que no deberías tener en la nevera más de 24 horas.

**Pescado:** si es fresco, resulta infinitamente mejor comprado en el día... vamos, ¿no tienes ninguna pescadería que te coja de camino de vuelta del trabajo? El congelado, por supuesto, te aguanta perfectamente... en el congelador.

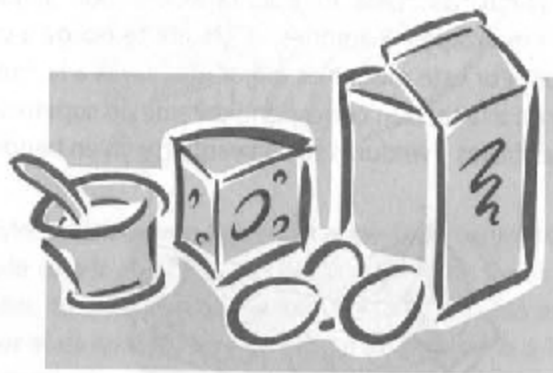
**Frutas y verduras:** pide lo que necesites por unidades (2 puerros, 4 manzanas, 3 limones...). ¡Nadie te obliga a comprar por kilos! Por este motivo es mejor que vayas a la frutería del barrio, y no a la sección correspondiente de un supermercado, donde las frutas y verduras suelen venderse ya en bandejas.



**Huevos:** seguro que con media docena vas sobrado, a no ser que tengas planeada alguna receta muy concreta. Procura conservarlos con el lado «picudo» hacia arriba, siempre en la nevera o en un lugar bien fresco, y te durarán más allá de la fecha de caducidad.

**Leche:** si la compras pasteurizada, ya sea en tetrabrik o en botella, procura tener siempre un par de paquetes de reserva en la despensa. La utilizarás para muchas recetas, ¡no sólo para el café de las mañanas!

**Yogures y postres lácteos:** fíjate bien en la fecha de caducidad (aunque lo cierto es que se pueden consumir si sólo llevan unos pocos días fuera de fecha), y compra los justos según tus hábitos de consumo. Atención: en los supermercados, los yogures y lácteos con fecha de caducidad más lejana suelen estar en la parte de atrás del mural de refrigeración, justo detrás de los que caducan a corto plazo.



**Frascos o latas de legumbres cocidas:** garbanzos, lentejas, alubias... simplemente cocidas y ya listas para utilizar. Un consejo: si llevas demasiado tiempo sin reponerlos en la despensa, es que estás comiendo pocas legumbres. Tch tch tch..., ¿has oído hablar de la dieta mediterránea? En las recetas de este libro se utilizan frascos de legumbres de unos 400 g (peso escurrido), que son los más habituales, pero si encuentras otros más pequeños... mejor que mejor.

**Latas de conservas:** según el tipo de recetas que te gusten, procura tener siempre un «fondo de despensa» con lo imprescindible, como atún en aceite, sardinas, maíz, champiñones, brotes de soja, pimientos, aceitunas, setas. Y acuérdate de anotar las cosas que tienes que reponer.

Completa tu lista de la compra con los ingredientes que necesitas para las recetas que tengas pensado preparar en los próximos días, añade lo que te falte de la siguiente sección («Atajos»), mira a ver si te queda detergente, champú y papel higiénico... y ya estás en condiciones de ir a la compra sin que esto te suponga un trauma.

## LOS ATAJOS

Hay unos cuantos productos que probablemente no utilizaría un chef de campanillas, pero que a ti te van a salvar la vida, o por lo menos te la van a hacer mucho más fácil. Quítate prejuicios de la cabeza, Pruébalos, y si te gustan, procura tenerlos siempre en la despensa.

El **caldo**, tradicionalmente lento y laborioso de preparar, se comercializa ahora en tetrabrik, y da un resultado excelente (muchísimo mejor que los cubitos «de toda la vida»). A primera vista no parece barato, pero si calculas lo que te ahorras en ingredientes, electricidad o gas durante las muchas horas de cocción, así como espacio y energía en el congelador, verás que sale muy a cuenta. Procura tener siempre en la despensa al menos un tetrabrik de caldo de carne, otro de verduras, otro de pollo y otro de pescado (y si eres de los que les gusta tomar una taza de caldo de cuando en cuando, prueba el de



cocido, está estupendo). Una vez abierto el envase, el caldo sólo se puede conservar tres o cuatro días en la nevera, de manera que te convendrá congelarlo en recipientes pequeños, para poder sacar sólo el que necesites cada vez.

**Los arroces ya preparados o los de cocción rápida**, en recipientes, en sobres individuales o en frascos de cristal, te ahorran un valioso cuarto de hora en la preparación de cualquier plato. Dependiendo del tipo de arroz que hayas elegido, tendrás que adaptar un poquito la receta. Por supuesto, también puedes utilizar arroz «normal» cocido. Si has previsto elaborar varios platos de arroz para una semana concreta, recuerda que puedes conservarlo ya cocido en la nevera tres o cuatro días.

La **cebolla picada y congelada** es imprescindible, porque nada desanima más que empezar a leer una receta y ver que te toca pelar, picar... y llorar. Es comodísimo comprarla ya congelada, a granel, pero también puedes picarla en casa y congelarla para varias veces. Si es que no se te ocurre nada mejor que hacer un sábado por la tarde, claro.



**Verduras congeladas:** brócoli y coliflor en ramitos, judías verdes, zanahoria... Las que más te gusten. Con respecto a las que vienen en conserva, tienen la ventaja de que puedes sacar del congelador sólo las que te hagan falta, sin necesidad de hacer planes para las sobras. La desventaja, claro, es que hay que cocinarlas.



**Sopas concentradas:** principalmente de la marca Campbell (que estará en deuda eterna con Andy Warhol, ¡mira que ponerla a la altura de Marilyn!), se encuentran cada vez con más facilidad en las tiendas, y están en casi todas las grandes superficies. Procura tener al menos una de cada tipo (pollo, champiñones, marisco, tomate y espárragos) como «fondo de despensa». Te sacarán de un apuro, y además se utilizan también para preparar salsas en un momento. En cambio, consumidas como sopas tal como indican las instrucciones, dejan bastante que desear.

**Pasta fresca rellena:** se cuece en 10 minutos, y en menos de ese tiempo habrás preparado a la vez una buena salsa. Los paquetes suelen ser de 250 g, o sea, 2 raciones generosas, con lo que puedes comer pasta dos veces la misma semana. Si varías la salsa no notarás que estás «repitiendo». De hecho, para ahorrar tiempo puedes cocer toda la pasta de una vez, y planear consumir la que sobre antes de 2 o 3 días.



**Conservas:** imprescindibles en cualquier casa, claro, pero más aún en la de la persona que vive sola y quiere cocinar a toda prisa. Los frascos de legumbres, una vez abiertos, aguantarán hasta una semana en la nevera, pero también puedes congelar el contenido en raciones (pásalo antes bajo el chorro del grifo para eliminar los restos del líquido de conservación. Lo mismo se puede decir de los frascos de verduras: espinacas, acelgas, coles de Bruselas, judías verdes..., sólo que éstos aguantan un poquito menos). En cuanto a las latas, aparte de tus favoritas, ten siempre a mano unidades pequeñas de setas, maíz y soja. Te servirán para una o dos raciones, de manera que no tendrán tiempo de criar otro tipo de vegetación, más indeseable y pariente lejano de la penicilina.

## **CÓMO CONSERVAR COSAS EMPEZADAS** **(y cómo aprovecharlas antes de** **que se pongan verdes)**

**Brotes de soja:** los que se comercializan en frascos de cristal se conservan estupendamente en la nevera una semana, siempre que tengas la precaución de no tirar el líquido que los cubre. Por eso es mejor sacar con un tenedor los que vayas a utilizar. Lo mismo se aplica a los que vienen en lata, sólo que, como sucede con todas las conservas, es mejor transferir los que te sobren a un pequeño recipiente de plástico o cristal. Si te han quedado unos pocos después de preparar alguna receta, añádelos a ensaladas o salteados. También quedan estupendos en tortilla. En cambio, si los has comprado frescos, procura tenerlos bien envueltos en la nevera y consumirlos pronto, porque se ponen mustios enseguida.

**Cebollas y cebolletas:** si sólo has usado la mitad de una, más vale que no la hayas pelado entera. Cubre bien el corte con papel de aluminio o plástico de cocina, y guárdala tres o cuatro días como mucho en la nevera. Si se pone feúcha por el lado del corte, quita una rodaja antes de aprovechar el resto. También puedes picar la cebolla entera y congelar la que te sobre (o ir directamente por la vía fácil y comprar cebolla picada congelada).

**Huevos:** si te sobra huevo batido después de hacer un rebozado, cuaja una tortilla finita y, cuando esté fría, córtala en tiritas y guárdala un par de días como máximo en la nevera o en el congelador. La puedes añadir a ensaladas y a sopas, o preparar un estupendo Arroz frito (véase p. 169). Si lo que te sobran son claras, se conservan un par de días como máximo en



la nevera, y te servirán para rebozados ligeros, o bien para dar más volumen a una tortilla si las incorporas un poco montadas (de paso te ahorras algo de colesterol, claro). En el congelador, las claras aguantan de maravilla. Las yemas también, pero se recomienda congelarlas aparte, ligeramente batidas, y a ser posible con una pizca de azúcar o sal (depende de para qué las vayas a utilizar al descongelarlas). En cambio nunca se deben congelar juntas claras y yemas, y congelar huevos enteros sólo sirve para hacer interesantes experimentos con las leyes de la física... pues tienen muchas posibilidades de estallar.

**Latas de conservas:** una vez abierta una lata, si no consumes todo el contenido es necesario trasvasar lo que sobre a una fiambra, no vaya a ser que el revestimiento interior esté afectado y estropee los restos.

**Lechuga:** resiste la tentación de comprar esas lechugas iceberg prietas, limpias, perfectas por fuera y con el mismo sabor que una hoja de papel. Son mejores las lechugas de producción local. Para que se te conserven perfectamente una semana o diez días, separa las hojas procurando no romperlas, lávalas bien bajo el chorro de agua fría, y sin escurrirlas mételas en una bolsa de plástico, que deberás guardar en el cajón de las verduras de la nevera.

**Legumbres y verduras en conserva:** si vas a consumir lo que quede en el frasco en pocos días, no hay que hacer nada, sólo guardarlo en la nevera. En cambio, si su destino es más a largo plazo, divide las verduras en porciones de ración y guárdalas en el congelador (para consumirlas, basta con dejarlas descongelar, o incluso, dependiendo de la receta, añadir las a la sartén o a la cazuela con un poco de antelación). En el caso de

las legumbres, lo mismo, sólo que antes conviene volcar el contenido del frasco en un colador grande, y enjuagarlo bajo el chorro de agua fría para eliminar el líquido de conservación.

**Mahonesa comercial y mostaza:** ¡sorpresa agradable! Ambos productos se conservan mucho tiempo en la nevera. De hecho, la mostaza se podría conservar eternamente. Sólo debes tener la precaución de sacar siempre el contenido con una cuchara limpia. De todos modos, no vale la pena eternizar los frascos: compra siempre los de tamaño pequeño. Por supuesto, la mahonesa hecha en casa se rige por normas bien diferentes: hay que consumirla en un plazo máximo de 48 h, 24 h en verano.

**Nata líquida:** a veces da agobio abrir un brik o un bote para usar sólo una muestra, pero lo cierto es que el resto se conserva bien en la nevera unos diez días. Ni sueñes en congelarla, a no ser que quieras comprobar en vivo y en directo cómo la materia grasa se separa del suero. Aprovéchala para preparar salsas como la de limón (véase p. 170), o para echar un chorrito en las cremas de verduras, o hasta para darte un lujo algo calórico y animar el café.



**Pasta fresca:** en la sección de productos refrigerados de los supermercados se pueden encontrar diferentes tipos de pasta fresca, sencilla o rellena, en paquetes que por lo general son suficientes para dos raciones. Puedes optar entre cocer sólo la mitad de la pasta y guardar el resto hasta tres o cuatro días en la nevera (en su envase original, bien cerrado), o bien cocerla toda y guardar la que no vayas a consumir inmediatamente un par de días en un recipiente hermético. Esto último te ahorrará tiempo, y además, si cambias la salsa, ni siquiera te enterarás de que estás comiendo «otra vez lo mismo».

**Perejil:** si te tomas la molestia de picar una buena cantidad y luego congelarlo en una bolsa, tendrás para mucho, mucho tiempo. Ve sacándolo según lo necesites, y añádelo al plato tal como harías con perejil fresco, sin necesidad de descongelar. También se vende en cajitas, ya picado... pero, francamente, no vale la pena. Demasiado caro para lo poco que cuesta picarlo en casa.

**Piña en conserva al natural:** es un verdadero comodín en la cocina. Una vez abierta la lata, se pone la que sobre con su jugo en una fiambreira, y se puede conservar varios días en la nevera. No sólo es deliciosa como postre, sola, en macedonias o troceada en un yogur, o en recetas como el Pastel de piña (véase p. 145) o la Piña caramelizada (véase p. 150); también sirve para preparar platos salados, sobre todo de pollo o cerdo, a los que da un toque agrisado, y también es un delicioso ingrediente de la Carne guisada al curry (véase p. 204).

**Queso rallado:** siempre que te sea posible, sobre todo cuando algún trozo de queso se te ha quedado duro en la nevera, rállalo en casa y guárdalo en una bolsa en el congelador.



Es infinitamente mejor que el queso rallado comercial. Si no es el caso y tienes que resignarte, compra queso rallado de una buena marca, y guarda lo que te sobre en el paquete bien cerrado, en la nevera, o bien en el congelador: se descongela en un instante, así te evitarás el riesgo de abrir un día el paquete y encontrarlo del mismo color que la lechuga.

**Salmón ahumado:** en general, es mejor comprarlo a granel, pidiendo las lonchas que te hagan falta. Si lo has adquirido en sobres, ten en cuenta que no aguantarán demasiado en la nevera, ya que se resecan por los bordes. Procura cerrar el paquete lo mejor posible, y plantéate preparar a corto plazo platos exquisitos, como los Macarrones con salmón y alcaparras (véase p. 74) o la Tostada de queso de cabra con salmón ahumado (véase p. 179). También queda delicioso cortado en finas tiras sobre una crema de verduras o pescado, o como ingrediente (de lujo, dado su precio) para una ensalada variada.

**Salsa de tomate:** una vez abierto el frasco, la salsa de tomate tiene una vida breve y triste en la nevera. Puedes utilizarla para una salsa o sofrito, o bien congelarla... eso sí, en porciones pequeñas. Para eso son ideales las bandejas de cubitos de hielo, o los tarritos de Petit suisse.

**Semillas de sésamo:** las puedes comprar en grandes superficies, y si no encargarlas en pastelerías y panaderías. Quedan estupendas para dar una textura crujiente y un toque de sabor a las ensaladas y a los rebozados. Se conservan muy bien en la despensa, siempre que estén en un recipiente hermético y opaco para que no les dé la luz. También las puedes guardar en la nevera. Es bueno tenerlas siempre a mano; pero no compres demasiadas, cunden mucho.

**Totopos:** también llamados «nachos» o «fritos de maíz», seguro que los conoces. Aparte de aperitivo y chuche para los más peques, sirven para dar sabor y textura a sopas, cremas y ensaladas. Suelen comercializarse en bolsas cuyo interior está metalizado, así que se conservarán perfectamente hasta un mes, siempre que tengas la precaución de cerrar bien el paquete, por ejemplo, con una pinza de colgar la ropa. Debes añadirlos a los platos siempre en el último momento, porque enseguida se reblandecen en contacto con un medio húmedo. ¿Quieres probar algo diferente? Machaca un puñado de totopos (a puñetazos o sartén dentro de la misma bolsa, o más refinado, con un rodillo de cocina), y utilízalos en vez de el pan rallado para empanar un filete de pollo antes de freírlo. Por cierto, también resulta delicioso un empanado hecho con granos de maíz tostados (los famosos «kikos») y machacados.

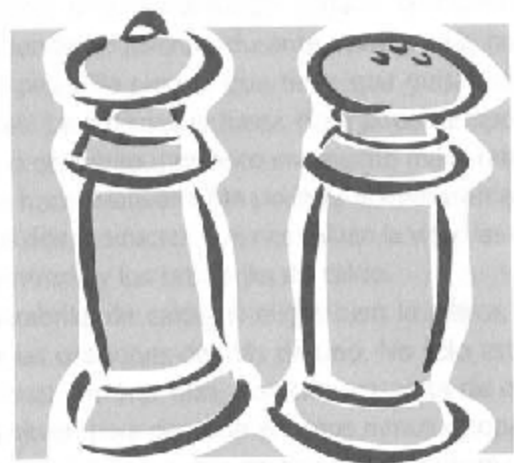


**Yogur:** mezclado a partes iguales con mahonesa es un aliño estupendo para ensaladas y verduras cocidas al vapor. Si vigilas las calorías, utilízalo desnatado para dar un toque de textura a las cremas de verduras y pescado, en vez de nata líquida. Y como postre o desayuno, claro. Así que, si una receta te pedía sólo una cucharada de yogur, ya ves, el resto no hay por qué tirarlo.





## EL RECETARIO





## SOPAS Y CREMAS

Eso de poner una olla al fuego, llenarla de ingredientes y tenerla haciendo chup-chup durante horas y más horas es una visión de pesadilla para el que tiene que guisar en pequeñas cantidades. La alternativa hasta hace poco tiempo, las sopas de sobre o de cubito, tampoco era mucho más grata. Por suerte, desde hace relativamente poco se encuentran en todos los mercados dos productos que nos salvan la vida: las latas de sopa concentrada y los tetrabriks de caldo.

Los tetrabriks de caldo, si eliges bien la marca, son la respuesta a las oraciones de más de uno. No sólo están buenísimos tal cual, en una taza, con una pasadita de microondas; además, sirven para preparar en unos minutos sopas de las de toda la vida. Lo que sobre se tiene que consumir en menos de tres días, pero también se puede congelar en raciones. Las latas de sopa concentrada quedan bastante pavisosas si las preparas siguiendo las indicaciones de la etiqueta: necesitan una «ayudita» para convertirlas en platos estupendos. Generalmente, el contenido de la lata cunde para dos raciones, pero con las recetas que encontrarás en este capítulo podrás aprovechar la lata en 2 o 3 días, sin darte cuenta de que estás repitiendo. Y, además, se pueden utilizar para otras recetas que no tienen nada que ver con la sopa o la crema.

De cualquiera manera, a menos que te llames Mafalda, ¡qué bien sienta una sopa cuando hace frío!

## Crema de espinacas

100 g de espinacas, en conserva o congeladas

2 cucharadas de arroz cocido

4 cucharadas de nata líquida

1 quesito, o bien una loncha de queso para sándwich

sal y pimienta

Si las espinacas son congeladas, ponlas en un cuenco con un par de cucharadas de agua, y mételas en el microondas 2 minutos. Si son en conserva, escúrralas bien de su líquido. Añade el arroz, la nata y el quesito desmenuzado, salpimienta, y deja hacer en el microondas 2 minutos más. Pasa por la batidora hasta conseguir una crema homogénea. Si quieres que la textura sea más líquida añade un poco más de nata o caldo de verduras.



**IDEAS:** sirve con un poco de beicon «frito» (véase p. 162) y desmenuzado, piñones tostados o tiritas de jamón de York.

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** cambia la nata por leche descremada (quedará una crema más líquida), y elige un quesito desnatado.

## Avgolemono

1 taza de caldo de ave

4 cucharadas de arroz de cocción rápida

1 yema de huevo

1 cucharada de zumo de limón

Pon a calentar el caldo de ave, y cuando empiece a humear añade el arroz. Deja hacer un par de minutos, o el tiempo que indique el fabricante. Para esta receta sirve perfectamente un resto de arroz cocido.

Mientras, aparte, mezcla en un vasito la yema de huevo con el zumo de limón, y bate bien para conseguir una mezcla homogénea. Sin dejar de batir, agrega un par de cucharaditas del caldo de ave, de manera que la yema vaya cogiendo temperatura. Aparta del fuego el caldo con el arroz, e incorpora poco a poco el contenido del vaso. Deberás remover constantemente para que la yema no se cuaje. Sirve de inmediato.

**IDEAS:** si añades a esta sopa unos restos de pollo asado, o incluso un filete de pechuga cortado en daditos diminutos y cocido en el mismo caldo, se convierte en un plato fuerte, que para más de uno podría ser directamente un plato único.

Para aprovechar la clara, puedes cuajarla durante unos segundos en el microondas, e incorporarla al caldo bien picadita. También la puedes guardar en la nevera hasta 48 h: te servirá para «alargar» una tortilla de un solo huevo, por ejemplo.

## Sopa de tomate y queso

- 100 g = 1 cucharada de cebolla picada
- 3 cucharadas de queso tipo philadelphia
- 1/2 lata de sopa concentrada de tomate
- 1/2 taza de leche
- ajo en polvo
- aceite, sal y pimienta

Rehoga la cebolla en el aceite hasta que esté tierna, pero sin que se dore. Añade el queso, la leche y la sopa de tomate, y deja hacer sin que llegue a hervir, removiendo hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados y calientes. Condimenta con el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Si lo prefieres, puedes añadir un pellizco de albahaca o de orégano.



**IDEAS:** puedes utilizar el resto de la sopa para preparar otra, como la Sopa de tomate con pasta rellena (véase p. 79), o bien para elaborar unos Coditos con salsa de tomate (véase p. 70).

## Crema de guisantes con salmón ahumado

- 1 lata pequeña de guisantes en conserva
- 1 taza de caldo (de carne, ave o verduras)
- 2-3 patatitas cocidas en conserva
- 1 cucharada de yogur natural
- 1 loncha de salmón ahumado
- sal y pimienta negra

Pon en un cazo los guisantes con su jugo, el caldo y las patatitas, y calienta hasta que el caldo empiece a hervir (también se puede hacer en el microondas). Tritura muy bien en el vaso de la batidora, añade sal y pimienta al gusto, y vierte en un plato hondo. Pon en el centro el yogur, y, alrededor, el salmón ahumado cortado en tiras finas.

**IDEAS:** las patatitas cocidas y en conserva son una solución relámpago, ideal para guarniciones, ensaladas o, como en este caso, para espesar y enriquecer una crema. Con las que te sobren puedes preparar una deliciosa guarnición de Patatas «cocifritas» al perejil (véase p. 166), o un plato de lujo como el Salmón con patatas y judías verdes (véase p. 140).

**OJO AL PRESUPUESTO:** sustituye el salmón ahumado por tiras de jamón de York (en este caso, no olvides cambiarle el nombre al plato, claro). También puedes cocer la patata a la manera tradicional, o hacerla en el microondas: sin duda, es más económico que utilizar las de conserva, aunque pierdas unos minutos.



## Sopa de queso

- 2 cucharadas soperas de queso rallado,  
que sea tierno y sabroso
- 1 cucharadita de harina
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 taza de caldo de carne o ave
- 3 cucharadas de nata líquida
- 1 yema de huevo
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- sal

un puñadito de totopos  
(también llamados «nachos» o «fritos de maíz»)

Funde la mantequilla en un cacito, agrega la harina y remueve bien. Añade poco a poco el caldo sin dejar de remover, y por último el queso y el perejil. Deja hacer hasta que el queso se funda, y rectifica de sal. Aparta del fuego.

Mientras, en un vasito, mezcla bien la yema de huevo con la nata. Añade un par de cucharadas del caldo muy caliente, mezcla de nuevo, y vierte sobre la sopa. Remueve bien, vierte en un plato y espolvorea con los totopos, que le dan una textura muy agradable. Si quieres, para esta receta se puede utilizar algún resto de roquefort u otro queso azul que tengas en la nevera.

**IDEAS:** puedes utilizar la clara del huevo para preparar una tortilla (junto con otro huevo entero, claro), o bien para un rebozado ligero, ligero.

## Sopa de patata

- 1 1/2 tazas de caldo de carne o pollo
- 1 patata pequeña
- sal al gusto

Pon a calentar el caldo en un cazo o cazuela; mientras, pela la patata. Rállala directamente sobre el caldo, con un rallador de agujeros grandes. Deja hacer hasta que la patata esté tierna, unos cinco minutos a fuego vivo. Rectifica de sal, porque la patata habrá «chupado» parte de la que tuviera el caldo.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** ocúpate simplemente de que el caldo esté bien desgrasado, porque la patata en sí apenas aporta 85 calorías por cada 100 g. Eso cocida, claro. Frita... la cosa cambia. Pero conste que la culpa no la tiene la vituperada patata.

## Crema de judías verdes (microondas)

- 150 g de judías verdes (congeladas o en conserva)
- 1 taza de caldo de ave o de verduras
- 1 patata pequeña
- sal y pimienta negra

Pon el caldo, las judías y la patata, pelada y troceada, en un recipiente adecuado para el microondas. Tápalo y deja hacer a potencia máxima unos 5 minutos, o hasta que tanto las judías como las patatas estén bien hechas (tendrás que remover un par de veces durante ese tiempo). En caso de que utilices judías en conserva, deja que se haga primero la patata y añádelas en el último minuto. Tritura bien la mezcla con la batidora, y rectifica de sal y pimienta. En caso de necesidad, vuelve a calentar en el microondas antes de servir.

**IDEAS:** para transformar esta sencilla crema en un plato de lujo, basta con añadirle una cucharada de Salsa de limón (véase p. 170) o yogur natural bien batido (o una mezcla de ambas cosas), y un poco de salmón ahumado cortado en tiritas finas. También agradece mucho unas tiritas de jamón de York, en vez de el salmón (sale bastante más económico, claro). Si te han sobrado judías, prueba a prepararlas con cominos (véase p. 59), o regálale con un plato de Salmón con patatas y judías verdes (véase p. 140).

**EN LA COMPRA:** para esta receta se pueden utilizar judías frescas, si es temporada, pero hay que procurar que sean de buena calidad, sin hebras. Desde luego, vale la pena, aunque bien es cierto que las judías frescas tienen un precio de vértigo.

## Crema de puerros (microondas)

- 1 puerro pequeño
- 1 patata pequeña
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 ajo picado
- 1 taza de caldo de ave o de verduras
- 1 cucharada de aceite
- sal y pimienta
- nata líquida (opcional)

Pon la cebolla y el ajo con el aceite en un recipiente de microondas que no sea de plástico. Tápalo y deja hacer al máximo 1 minuto. Añade el puerro cortado en rodajas, la patata pelada y troceada, y el caldo. Tapa de nuevo y mantenlo 5 minutos, o hasta que ambos ingredientes estén blandos. Tritura bien, prueba la crema y salpimienta al gusto. Una vez ya en el plato puedes echar por encima un chorrito de nata líquida, que le dará una textura aterciopelada y matizará los sabores (pero disparará las calorías, claro).



**IDEAS:** para completar el plato y que quede mucho más nutritivo, puedes echar por encima un poco de beicon «frito» (véase p. 162), totopos, o unos trocitos de pan tostado.

## Crema de aguacate

- 1 taza de caldo de ave
- 4 cucharadas de nata líquida
- 1 aguacate pequeño
- sal y pimienta blanca al gusto

Calienta bien el caldo. Mientras, abre el aguacate por la mitad, quita el hueso, saca la pulpa de una de las mitades y parte de la otra, y ponla en el vaso de la batidora junto con la nata, la sal y la pimienta. Vierte encima el caldo caliente, y tritura bien. Sirve en un plato hondo, con el resto del aguacate picadito por encima.



**IDEAS:** si la crema no ha quedado tan caliente como te gusta, vuelve a calentarla unos segundos en el mismo cazo que el caldo, (pero sin que llegue a hervir). El aguacate le daría un sabor amargo.

## Crema de marisco

- 1/2 lata de sopa concentrada de marisco  
la misma medida en leche
- 12 gambitas peladas, o 6 si son grandes  
(pueden ser congeladas)
- 6 mejillones sin concha (pueden ser congelados)
- 1 ajo pequeño, picado
- 1/2 cucharada de perejil picado
- aceite de oliva, sal y pimentón picante

Saltea las gambas con el ajo. Cuando estén hechas, añade los mejillones y el perejil. Dale unas vueltas y salpimienta al gusto. Agrega la sopa concentrada y la leche, y por último un pellizco de pimentón. Remueve bien, y calienta sin que llegue a hervir. En el momento de servir, añade si lo prefieres unos totopos o unos costrones de pan.

**IDEAS:** con el resto de la sopa concentrada puedes preparar otro día –mejor no muy lejano– una Sopa de gambas (véase p. 49). Si se te olvidó descongelar las gambas y los mejillones, no te apures, todo tiene remedio: ponlos en un colador y déjalo un par de minutos bajo el chorro de agua tibia (no caliente), sin cesar de sacudirlo. También puedes descongelarlos dentro de una bolsa de plástico bien cerrada; en este caso, se admite que el agua sea más caliente.

## Crema de pollo y champiñones

*1/2 lata de sopa concentrada de pollo o champiñones  
la misma medida en leche  
1/2 latita de champiñones fileteados  
1 filete de pechuga de pollo, en daditos  
1 diente de ajo pequeño, picado  
1 cucharadita de perejil picado  
un pellizco generoso de pimentón  
aceite de oliva, sal y pimienta negra*

Saltea el pollo con el ajo, y cuando casi esté añade los champiñones y el perejil. Dale unas vueltas y salpimienta al gusto. Agrega la sopa concentrada y la leche, y por último el pimentón. Remueve bien, y calienta sin que llegue a hervir. En el momento de servir, puedes añadir unos totopos o unos costrones de pan.

**IDEAS:** esta receta es ideal para aprovechar una lata de sopa concentrada que ya tengas abierta. Si por el contrario «estrenas una», con la que te sobre puedes preparar un plato de nombre tan original como «Pollo en el nido» (véase p. 72), y los champiñones restantes te irán de maravilla para preparar unos Tortellini con salsa de setas (véase p. 76) o una sencilla guarnición de Champiñones al ajillo (véase p. 167).



## Crema de zanahoria

*2 zanahorias medianas, cortadas en rodajas finas  
1 cucharadita de aceite  
1 cebolleta pequeña, picada  
1/2 taza de caldo de ave o de verduras  
4 cucharadas de nata líquida  
sal y pimienta negra*

Rehoga la cebolla en el aceite hasta que esté blanda, 3-4 minutos. Añade la zanahoria y el caldo, tapa y deja hacer unos 8 minutos, hasta que la zanahoria esté tierna. Tritura bien, agrega la nata líquida, sal y pimienta, y calienta de nuevo sin que llegue a hervir.

Si tienes en el congelador un poquito de cilantro o menta fresca, espolvorea por encima de la crema justo antes de servir. También puedes agregarle un poco de queso rallado o costrones de pan.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** puedes utilizar nata ligera (también denominada «nata para cocinar»), que tiene alrededor de un 16-18% de materia grasa, en comparación con el 35% que suele tener la otra nata. Eso sí, el resultado será menos cremoso.

**OJO AL PRESUPUESTO:** hay unas zanahorias más pequeñas, que se venden por manojos. Son mucho más bonitas... pero también son mucho más caras y se estropean antes. Además, no hay diferencia de sabor en lo que a este plato respecta.



## Crema de tomate y eneldo

- 1 cebolleta pequeña, picada
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 150 g de tomates enteros en conserva al natural
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de caldo de ave en polvo  
(o bien media pastilla)
- 1 chorrito de aceite de oliva
- azúcar, eneldo, sal y pimienta (un pellizco de cada)

En un cacito de fondo grueso, calienta el aceite, y rehoga la cebolla hasta que empiece a reblandecerse. Añade el ajo y rehoga 1 minuto más. Incorpora el resto de los ingredientes, tapa el cazo, reduce el fuego y deja hacer 5-10 minutos. Los tomates deberán quedar muy blanditos.

Tritura todos los ingredientes con la batidora y sirve de inmediato.

**IDEAS:** si quieres, puedes añadir una cucharada sopera de nata agria o yogur natural, para darle una textura más cremosa. Si te han sobrado tomates de la lata, que es lo más normal, prueba a añadirlos a la Pasta con mejillones (véase p. 82) o al Lenguado con puerro y tomate (véase p. 130). Y no olvides que también los puedes congelar, enteros o triturados.

## Crema de queso azul

- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada rasa de harina
- 1/2 taza de caldo de ave o de verduras
- 1/2 taza de leche
- 100 g de queso azul
- 1 cucharada de coñac (opcional)
- sal y pimienta negra

En una cazuela, calienta la mantequilla, y cuando esté derretida agrega la harina y rehógala como si fueras a preparar una salsa bearnesa, sin dejar de remover. Añade poco a poco el caldo y la leche, sin dejar de remover para que no se formen grumos (en caso de que se formaran, basta con que pases la mezcla por la batidora y luego la devuelvas al fuego). Reduce el fuego, añade el queso, el coñac si lo deseas, la sal y la pimienta, y sigue removiendo hasta que el queso se haya integrado por completo. Si lo crees necesario, añade un poco más de caldo o leche para dar una textura menos espesa a la crema.



## Sopa de almejas

1 taza de caldo de pescado  
una docena de almejas grandes  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de cebolla picada  
3 cucharadas de salsa de tomate  
4 cucharadas de vino blanco seco  
4 cucharadas de arroz de cocción rápida  
un pellizco de perejil picado  
aceite, pimentón rojo, sal y pimienta

Lava muy bien las almejas (incluso sería mejor que las dejaras un rato en agua fría con sal para que soltaran la tierra, pero como luego vamos a colar el caldo no es tan, tan importante). Pon a calentar el caldo con el vino, y cuando empiece a hervir añade las almejas, tapa y déjalas en el fuego 3 minutos. Destapa, y si las almejas se han abierto sácalas con la espumadera a un platito (si no se han abierto todas deja hacer 1 minuto más; pasado este tiempo tira las que sigan cerradas). Descarta las conchas y pica la carne de las almejas, pero reserva 2 o 3 enteras para adornar.



En otra cazuela, echa un chorrito de aceite, dora la cebolla con el ajo, y añade la salsa de tomate y las almejas picadas. Riega con el caldo de pescado, pasándolo a través de un colador por si las almejas han soltado algo de tierra. Cuando el caldo vuelva a hervir, añade el arroz y cuece el tiempo indicado por el fabricante. En el último momento rectifica de sazón, añade el pimentón y el perejil picado, y las almejas enteras. Deja que dé un hervor y sirve de inmediato.



**CONTRARRELOJ:** se puede hacer con almejas de lata, pero no se gana mucho tiempo, la calidad sale perdiendo, y encima resulta más caro.



## Sopa de tomate y maíz

1/2 lata de sopa concentrada de tomate

1/2 taza de leche o caldo de verduras

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharadas de cebolla picada

3 cucharadas de maíz en lata

sal y pimienta negra

crema fresca o nata agria y totopos (opcional)

En una cazuelita, rehoga la cebolla en el aceite hasta que empiece a dorarse. Aparta entonces la cazuela del fuego, añade la sopa de tomate y la leche o el caldo, y remueve bien. Vuelve a acercar al fuego, calienta y, cuando empiece a humear, añade el maíz, sal y pimienta negra abundante. Cuando todo esté caliente, sirve de inmediato, con crema fresca, nata agria y totopos si así lo has decidido.



**IDEAS:** puedes utilizar el resto de la lata de sopa de tomate para preparar otras sopas, como la de tomate y queso (véase p. 34) o la de tomate con pasta rellena (véase p. 79). El maíz es un añadido estupendo para casi cualquier ensalada, como la de maíz y endibias (véase p. 63), y el que te sobre te permitirá preparar también unos Langostinos a la oriental (véase p. 136).

## Sopa de gambas

1 docena de gambas peladas, de tamaño mediano  
(si son pequeñas pon más, si son grandes pon menos)

4 hojas hermosas de lechuga

1 taza de caldo de pescado

4 cucharadas de arroz de cocción rápida

sal y pimienta

Calienta el caldo y, cuando hierva, agrega el arroz y cuece el tiempo que indique el fabricante. Un poco antes de que acabe de cocer añade las gambas y deja hacer 2 minutos más.

Mientras tanto, corta la lechuga en juliana fina, ponla en un plato y salpimienta. Vierte por encima el caldo con las gambas y el arroz. Este plato se tiene que consumir de inmediato.



**IDEAS:** para esta receta se pueden aprovechar restos de sopa concentrada de pescado o marisco, de lata, diluida en la proporción que indique el fabricante o incluso un poquito más líquida.

## Sopa de picadillo

1 taza de caldo de cocido o de pollo

1 loncha de jamón de York

1 huevo

4 cucharadas de arroz de cocción rápida

Pon a calentar agua, y cuando hierva haz un huevo duro (10 minutos). Enfríalo bajo el chorro del grifo, pélalo y pícalo. Pica también la loncha de jamón en cuadraditos.

Mientras se hace el huevo, calienta el caldo en una cazuela, y agrega el arroz. Deja hacer el tiempo que indique el fabricante. En el último momento, añade el huevo y el jamón, deja que hierva un minuto, y sirve de inmediato.



**IDEAS:** si tienes alguna salchicha tipo frankfurt perdida en la nevera, utilízala en vez del jamón de York.

**CONTRARRELOJ:** para esta receta, puedes cocer el huevo en el microondas. Sólo tienes que cascarlo en un recipiente pequeño un poco engrasado, pinchar varias veces la yema con un palillo, y dejar hacer dos minutos, removiendo tres veces en ese intervalo.

## Crema de coliflor

4-6 ramitos de coliflor congelados o en conserva

1 patata pequeña

1 taza de leche

1 cucharadita de perejil picado

aceite y sal

Pon a hervir agua con sal en una cazuela, y añade la coliflor y la patata cortada en dados. Cuando la coliflor esté casi hecha saca un ramito y resérvalo (si utilizas coliflor en conserva resérvalo desde el principio). Deja que se haga el resto hasta que la patata esté tierna. Escurre bien.

Pon en el vaso de la batidora la leche, la coliflor y la patata, y tritura hasta obtener una crema homogénea. Rectifica de sazón, añade el perejil y devuelve a la cazuela para calentar a fuego bajo.

Mientras, en una sartén, rehoga en el aceite muy caliente el ramito que habías sacado al principio, previamente troceado. Sirve la crema de coliflor en un plato hondo, y añade por encima el ramito rehogado.

**IDEAS:** si tienes un frasco de patatas en conserva abierto, utiliza una cantidad equivalente en vez de la patata cruda: el resultado es el mismo y ahorrarás un par de minutos (además de dar salida a esos molestos restos que se van quedando en la nevera). Pero no vale la pena abrir un frasco sólo para esta receta.



Crema de acelgas con  
pasas y piñones (microondas)

*1/3 de frasco de acelgas en conserva,  
o bien 150 g de espinacas congeladas*

1 cucharada de piñones

1 cucharada de pasas sin pepitas

3 filetes de anchoa

1/2 vasito de nata líquida

sa!

Por las pasas en un vaso con agua, y calienta en el microondas al máximo durante 1 minuto. Deja reposar 5 minutos y escúrrelas. Escurre también las acelgas, y ponlas con la nata en una cazuela. Deja hacer unos 10 minutos, removiendo de cuando en cuando, de manera que quede una mezcla cremosa. Sazona. Por último, saltea los piñones en una sartén sin nada de aceite, hasta que cojan color y estén aromáticos. Añade las pasas y los filetes de anchoa picaditos.

Sirve las acelgas en un plato, con la mezcla de piñones, pasas y anchoas por encima.



**IDEAS:** si has utilizado acelgas en conserva, con el resto puedes improvisar otro día unas Acelgas con jamón de York (véase p. 57). También es posible emplearlas en recetas de espinacas, como la Crema de espinacas (véase p. 32) o las Espinacas con gambas (véase p. 61). El resultado será diferente, pero no por ello menos delicioso. En cuanto a las anchoas que te sobren, consérvalas en la nevera cubiertas con su aceite, y utilízalas para preparar platos tan completos como los Espaguetis con surimi, pimiento y anchoas (véase p. 81), o bocadillos tan sencillos como el de lechuga, tomate y anchoas (véase p. 182).

## Crema de cogollo de lechuga

1 cogollo de lechuga

1 cebolleta pequeña

1 taza de caldo de ave o verduras

1 cucharada de nata líquida

perejil picado

aceite, sal y pimienta

Quita las hojas de lechuga más exteriores, y la parte más dura del tronco. Lava bien el resto de hojas y trocéalas con las manos. Pica también la cebolleta y rehógala hasta que esté transparente; luego, añade la lechuga y deja hacer 1 o 2 minutos, sin parar de remover. Cubre con el caldo, salpimienta, reduce el fuego y deja hacer 10 minutos. Retira del fuego y añade la nata. Pasa todo el preparado por la batidora, así obtendrás una crema homogénea, y espolvorea con perejil picado antes de servir.



**IDEAS:** si tienes más a mano caldo de carne o de cocido, adelante; pero la verdad es que a esta receta le va mejor un caldo más suave.

## ENSALADAS Y VERDURAS

Y no precisamente como guarniciones, sino como platos por derecho propio. Pon más ensaladas y verduras en tu vida, te lo agradecerá tu salud y, probablemente, también la báscula. Por desgracia, en estos tiempos que corren, este tipo de alimentos ya no son baratos, y aún menos los de buena calidad. Al precio que están los tomates maduros, fragantes, deberían venderse en las joyerías envueltos en cajitas de terciopelo negro.

En el apartado de verduras, el congelador te va a resultar de lo más útil: de su interior puedes sacar 4 raminos de coliflor, un puñado de guisantes, 3 coles de Bruselas, unas pocas judías verdes... y directas al agua hirviendo, sin necesidad de descongelar. Este paso te lo ahorrarás con las verduras que vienen ya cocidas y en frascos: se trata de calentarlas y listo, pero con el inconveniente de que tendrás que hacer planes para las sobras (una vez abierto el frasco, no debería conservarse más de 3 o 4 días en la nevera).

En cuanto a las ensaladas, no te pierdas esas bolsas con diferentes tipos de lechugas, berros, canónigos, etc., que encontrarás en la sección de refrigerados de los grandes supermercados. Cada bolsa contiene aproximadamente para cuatro raciones, pero si las conservas en la nevera bien cerradas con una pinza, te aguantarán varios días. El precio es bastante desorbitado, pero si lo divides entre el número de raciones que cunde, seguro que no es lo peor que le ha pasado a tu tarjeta de crédito.

## Ensalada de brotes de soja con semillas de sésamo

*1/2 bandeja de brotes de soja al natural (unos 100 g)*

*2 cucharaditas de vinagre de Módena*

*2 cucharaditas de salsa de soja*

*1 cucharada de aceite de oliva*

*(que sea suave, si no mejor de girasol)*

*1/2 cebolleta*

*1 cucharada rasa de semillas de sésamo*

*un pellizco de azúcar, un pellizco de sal*

Ten preparado un colador grande en el fregadero. Pon a calentar una cazuela de agua con sal, y cuando hierva incorpora los brotes de soja. Inmediatamente, vierte el contenido de la cazuela en el colador, echa 3 o 4 cubitos de hielo sobre los brotes de soja, y remueve hasta que éstos se derritan y los brotes de soja estén fríos. Deja escurrir bien.

Mientras, prepara el aliño: mezcla el vinagre con la salsa de soja y el aceite, y condimenta con azúcar y sal. Aparte, pica muy menuda la cebolleta.

Sirve los brotes de soja aliñados con la mezcla líquida, y echa por encima la cebolleta y las semillas de sésamo.

**IDEAS:** para esta receta se recomienda utilizar brotes frescos de soja, y no los que se venden en conserva. Con el resto del paquete puedes preparar un Arroz con pollo a la oriental (véase p. 104), o también un sencillo Arroz frito (véase p. 169), pero tendrás que escaldarlos antes, como has hecho en esta receta. La media cebolleta que te sobre la puedes picar y congelar.

## Acelgas con jamón de York

*1/3 de frasco de acelgas en conserva,*

*o bien 150 g de acelgas congeladas*

*1/2 taza de caldo de ave o de verduras*

*1 loncha generosa de jamón de York*

*1 cucharada de cebolla picada*

*aceite y sal*

Pon un chorrito de aceite en una cazuela pequeña, y rehoga la cebolla hasta que esté tierna. Añade el jamón, y rehoga unos segundos más. Añade el caldo, y hierva a fuego vivo unos 5 minutos, o hasta que quede reducido a la mitad. Por último, reduce el fuego, incorpora las acelgas, remueve bien y deja hacer 3 o 4 minutos. Sirve de inmediato.



**IDEAS:** si te han sobrado acelgas, prueba a prepararte una Crema de acelgas con pasas y piñones (véase p. 52).

## Insalata caprese

(Ensalada de tomate y mozzarella)

1 tomate mediano

4-6 rodajas finas de mozzarella

orégano

aceite de oliva

sal y pimienta

Corta el tomate en rodajas, disponlas en un plato y espolvórealas con sal y pimienta al gusto. Cubre cada una con una rodaja de mozzarella, espolvorea con el orégano, y riega con aceite de oliva.

**IDEAS:** para este plato típico italiano se utiliza mozzarella de la que se compra en una bolsa, en forma de bola y con líquido de conservación. La que te sobre la puedes guardar varios días en un recipiente pequeño, cubierta por el líquido en que venía, y añadirla a ensaladas o sándwiches.



**OJO AL PRESUPUESTO:** la mejor mozzarella es la elaborada con leche de búfala, pero también es la más cara. Si andas con un agujero en el bolsillo, confórmate con la de leche de vaca, que además es la que se consigue en España con mayor facilidad.

## Judías verdes con cominos

1/3 de frasco de judías verdes en conserva,  
o bien 150 g de judías verdes frescas o congeladas

1 cucharadita de mantequilla

1 cucharada de aceite de oliva

1/2 cucharadita de cominos

sal y pimienta

Si las judías verdes son frescas o congeladas, cuécelas al vapor o en el microondas hasta que queden tiernas, pero todavía firmes. Si son en conserva, escúrrelas bien de líquido y caliéntalas en el microondas 1 minuto.

Aparte, derrite la mantequilla junto con el aceite en una cazuelita, añade los cominos, tapa la cazuela y deja hacer 2 o 3 minutos, sacudiendo la cazuela de vez en cuando para que no se peguen. Agrega las judías verdes bien escurridas, y deja hacer 1 minuto más. Añade pimienta al gusto, y si es necesario rectifica de sal justo antes de servir.

**IDEAS:** si has utilizado judías verdes en conserva, con las que sobren puedes preparar una crema (véase p. 38), o un plato de Salmón con patatas (véase p. 140). También es posible sustituir los cominos por semillas de sésamo, y regar las judías con una cucharada de salsa de soja. El resultado es un plato de inspiración oriental... que no se parecerá en nada al original de esta receta.



## Endibias al roquefort

*1/2 endibia*  
*50 g de queso roquefort*  
*1 cucharadita de coñac*  
*2-3 cucharadas de nata líquida*

Limpia las hojas de endibia con un paño o una servilleta de papel húmeda (no las laves bajo el chorro del grifo, porque quedan muy amargas), y disponlas en un plato.

En un cuenco, pon dos cucharadas de nata y el coñac, y agrega el roquefort desmenuzado. Trabaja con el tenedor hasta obtener una pasta espesa, pero manejable. Si es necesario, agrega un poco más de nata líquida.

Reparte la mezcla de queso y nata por encima de las endibias justo antes de servir.



**IDEAS:** utiliza para esta receta las hojas más grandes de la endibia, y aprovecha el resto para preparar una Ensalada de endibia, berros y mandarina (véase p. 65), por ejemplo, o una Ensalada de maíz y endibias (véase p. 63). En caso de que no tengas queso roquefort, también sirve algún otro queso azul; así mismo, puedes sustituir la nata por un queso cremoso, si bien el resultado será más compacto.

## Espinacas con gambas

*1/3 de frasco de espinacas en conserva,*  
*o 150 g de espinacas congeladas*  
*1 cucharada de piñones*  
*una docena de gambitas peladas y descongeladas*  
*2 dientes de ajo pequeños*  
*2 rebanaditas de pan de barra*  
*aceite y sal*

Escurre bien las espinacas en un colador, para que suelten la mayor parte de líquido posible, y pásalas a una sartén un poco amplia. No las acerques al fuego aún.

Para el resto de los ingredientes, si trabajas en este orden te sale todo rapidito y utilizando sólo una sartén más pequeña:

Saltea los piñones en la sartén sin aceite, y resérvalos en un platito. A continuación pon en la sartén medio dedo de aceite, y fríe las rebanadas de pan por ambos lados. Déjalas reposar sobre papel para que suelten el exceso de grasa. Añade a la sartén ajo y medio picados (el otro medio ajo resérvalo entero) y, cuando empiece a coger color, añade las gambas y fríelas 3 o 4 minutos, hasta que estén en su punto. Salpimiéntalas y añádelas a las espinacas, junto con todo el aceite.

Pon a calentar las espinacas con las gambas; mientras, con el medio ajo que has reservado, frota las rebanaditas de pan.

Sirve en un plato las espinacas con gambas, echa por encima los piñones y acompaña con las rebanaditas de pan al ajo.

**IDEAS:** puedes sustituir las gambas por brotes de soja ligeramente salteados. Si te apetece, los puedes «animar» con una cucharadita de salsa de soja.

## Alcachofas con salsa de ajo

1/2 frasco de alcachofas en conserva

2 dientes de ajo, picados

1/2 cucharadita de harina

aceite y sal

Calienta un chorrito de aceite, y dora los ajos a fuego medio. Añade la harina, remueve bien, e incorpora medio vasito del líquido de conservación de las alcachofas. Salpimienta y deja cocer hasta que empiece a espesar. Añade las alcachofas y deja hacer hasta que estén bien calientes.



**IDEAS:** abstente de ahorrar en este plato: es imprescindible que las alcachofas sean de buena calidad. Utiliza las que te sobren para preparar una Ensalada (véase p. 66).

## Ensalada de maíz y endibias

1/2 lata pequeña de maíz

6 hojas de endibia

6 nueces peladas

1/2 cebolleta pequeña

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de vinagre

1/2 cucharadita de mostaza

Coloca en un plato las hojas de endibia, y reparte sobre ellas el maíz bien escurrido. Echa por encima la cebolleta picada muy menuda, y sobre cada montoncito una nuez. Prepara una vinagreta con los tres últimos ingredientes de la lista, emulsionala bien con un tenedor, y riega la ensalada.

**IDEAS:** con el maíz que te sobre puedes preparar una Sopa de tomate y maíz (véase p. 48) o unos Langostinos a la oriental (véase p. 136). Y con el resto de las endibias, prueba a prepararlas al roquefort (véase p. 60), o bien date un lujo con una Ensalada de endibia, berros y mandarina (véase p. 65).

**EN LA COMPRA:** por lo general, te verás obligado a comprar las endibias en bandeja retráctilada, con 2 o 3 unidades. Por suerte se conservan razonablemente bien en la nevera, pero si es posible elige un comercio donde te vendan las endibias sueltas. Las hojas que te sobren estarán estupendas en otra ensalada, ésta con berros y mandarina (véase p. 65), o bien para unas tradicionales Endibias al roquefort (véase p. 60).

## Ensalada de jamón y queso

- 4-6 hojas de lechuga
- 1 loncha de jamón de York
- 1 loncha de queso tipo gouda, gruyer, manchego...  
cualquiera que sea tierno, pero sabroso
- 1 cucharada de mahonesa

Pica las hojas de lechuga en juliana, y el jamón y el queso en tiras. Ponlo todo en un cuenco, y aliña con la mahonesa justo antes de consumir.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** sustituye el queso por otro desnatado, y la mahonesa por mahonesa ligera, o bien por una mezcla de mahonesa ligera y yogur natural desnatado a partes iguales.

## Ensalada de endibia, berros y mandarina

- 1/2 endibia
- 1 mandarina
- un puñado de berros
- 1/2 cebolleta
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- sal y pimienta negra

Trocea las hojas de endibia y ponlas en un plato. Pica la cebolleta en aros finos, y échalos por encima. Pela la mandarina, sepárala en gajos y corta cada uno de éstos en dos, procurando recoger todo el jugo que suelten. Dispón los medios gajos sobre las endibias y la cebolleta, y echa los berros por encima.

En un vasito, mezcla el aceite de oliva, el zumo de limón y el jugo que hayas recogido de la mandarina. Añade sal y pimienta, y bate con un tenedor para obtener una mezcla emulsionada. Vierte sobre la ensalada justo antes de servir.

**IDEAS:** para esta receta es mejor utilizar las hojas centrales de la endibia, que son más pequeñas, y reservar las grandes para otro plato, por ejemplo para preparar unas Endibias al roquefort (véase p. 60), o bien otra ensalada, como la de maíz y endibia. Ah, y los berros que te sobren son perfectos para unos Tallarines con queso de cabra (véase p. 84), un Pescado con salsa (véase p. 128) o un sándwich como el de rosbif y queso azul (véase p. 189).

## Ensalada de alcachofas

- 4 alcachofas en conserva
- 1 huevo
- 1/2 cebolleta pequeña
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de zumo de limón
- sal y pimienta al gusto

Cuece un huevo durante 10 minutos en agua hirviendo, refréscalo bajo el chorro de agua fría, péalo y córtalo en cuatro trozos a lo largo.

Mientras se cuece el huevo, deja escurrir las alcachofas del líquido de conserva sobre un papel de cocina. Córtalas en dos trozos a lo largo, y ponlas en el plato, alternando con los trozos de huevo.

Pica la cebolleta en aros finos, y ponlos sobre las alcachofas y el huevo. Prepara una vinagreta con los cuatro ingredientes restantes, y riega con ella la ensalada.

**IDEAS:** puedes preparar las alcachofas que te sobren con Salsa de ajo (véase p. 62). Y recuerda, no ahorres: si compras de las más baratas sabrás qué se siente al masticar un estropajo. El resto de la cebolleta lo puedes picar y congelar en una fiambarrera o en una bolsa herméticamente cerrada, para que no transmita su olor al resto de los alimentos.

## Coliflor picante

- 4-6 ramitos de coliflor congelada
- 1 diente de ajo
- 1 pimienta de Cayena
- un buen pellizco de pimentón picante
- 2 cucharadas de vinagre (opcional)
- aceite y sal

Pon a calentar agua con sal, y cuando hierva añade los ramitos de coliflor. Deja hacer hasta que la coliflor esté tierna, pero firme.

Mientras, calienta en una sartén un buen chorro de aceite, y dora el ajo junto con la pimienta de Cayena desmenuzada o cortada en aritos. Aparta la sartén del fuego, añade el pimentón y dale unas vueltas. Si te apetece puedes agregar también el vinagre, le da un toque muy rico a la coliflor.

Escurre los ramitos de coliflor, disponlos en un plato y riega con el aceite condimentado de la sartén.





## Espárragos gratinados

- 3 espárragos en conserva, que sean gorditos
- 3 lonchas finas de jamón de York
- 1 vasito de nata líquida
- 1 cucharada de mantequilla
- queso rallado

Precalienta el horno a temperatura fuerte, sobre todo el grill.

Mientras, escurre bien los espárragos, y envuelve cada uno en una loncha de jamón de York. Disponlos en una fuente pequeña y de paredes bajas, y echa por encima la mantequilla cortada en trozos pequeños. Cubre con la nata líquida, y espolvorea por encima el queso rallado.

Introduce la fuente en el horno, y mantenla 10 o 12 minutos, hasta que el queso se dore bien y la nata espese un poco. Sirve de inmediato.



**IDEAS:** con los espárragos que sobren puedes preparar unos Lomos de salmón escalfados (véase p. 126) o unos Huevos al plato (véase p. 160), además de todo tipo de ensaladas. También, probablemente sobrará en la fuente algo de nata: guárdala en la nevera 2 o 3 días como máximo, quedará deliciosa como salsa para un plato de pasta.

## PASTA

La pasta tiene la gran ventaja de que, con una ración un poco abundante, se convierte en un plato único muy rápido. De hecho, en todas las recetas que vienen a continuación la salsa se prepara en el tiempo de cocción de la pasta. La pasta seca tiene la ventaja de ser un producto que puede almacenarse mucho tiempo en la despensa, así que intenta tener siempre de 2 o 3 clases, ya que cada receta de salsa va mejor con un tipo de pasta: las salsas más fluidas son ideales con pastas de forma lisa, mientras que las que tengan tropezones son estupendas para pastas con «forma» que los puedan recoger.

Por otra parte, en casi todas las grandes superficies encontrarás envases de pasta fresca, deliciosa, pero ideal para dos raciones. Cuando compres uno de éstos, piensa ya en preparar otra receta diferente, pero con el mismo tipo de pasta, antes de una semana. O, si lo prefieres, planea esa otra receta para un par de días después, así podrás cocer toda la pasta a la vez, con lo que ahorrarás tiempo, pucheros sucios y gasto de cocina.

Y, aunque no aparezca en la receta, el queso rallado siempre es un comodín. Puedes tenerlo durante siglos en el congelador, en una bolsa bien cerrada o en una fiambarrera. Acuérdate de sacar una cucharada cuando empieces a cocer la pasta, de manera que le dé tiempo a ponerse a temperatura ambiente.



## Coditos con salsa de tomate

100 g de coditos  
(o cualquier otra pasta de formato similar)  
2 cucharadas de sopa de tomate concentrada  
1 quesito  
sal

Calienta agua abundante con sal, y cuece la pasta según las indicaciones del fabricante. Escúrrela bien.

Mientras, en un cacito pequeño y a fuego muy suave, calienta la crema junto con el quesito, y remueve hasta obtener una mezcla homogénea. Si lo crees necesario, añade una cucharada de leche. Vierte la salsa sobre la pasta.



**IDEAS:** puedes utilizar el resto de la lata para preparar una Sopa de tomate y queso (véase p. 34). También puedes sustituir el quesito por una cucharada de queso crema (de ese unttable que se comercializa en tarrinas).

## Tortellini de requesón con salsa de espinacas

1/2 estuche de tortellini frescos rellenos de requesón  
60 g (3 cucharadas) de espinacas,  
congeladas o en conserva  
3 cucharadas de nata líquida  
1 loncha finita de jamón serrano  
1 loncha finita de provolone  
(también puedes elegir otro queso, pero que sea sabroso)  
un chorrito de aceite de oliva  
sal y pimienta negra

Cuece los tortellini en agua abundante con sal, el tiempo que indique el fabricante.

Mientras, si las espinacas son congeladas, descongélalas en el microondas con una cucharadita de agua. Si son en conserva, escúrrelas bien. Añade la nata líquida, la sal y la pimienta, y cuece en el microondas 2 minutos. Agrega el aceite de oliva, remueve bien y rectifica de sal si hace falta. Pasa por la trituradora para que quede una salsa fina.

Corta el jamón en tiritas finas y desmenuza el queso para que quede como escamas. Pon la pasta en un plato, con la salsa de espinacas por encima, y adorna con el jamón y el queso.

**IDEAS:** si quieres, puedes utilizar otro tipo de pasta rellena, pero mejor que sea de sabor suave. Si has utilizado espinacas en conserva, con las que te sobren puedes preparar una variante deliciosa de la Crema de acelgas con pasas y piñones (véase p. 52).

## «Pollo en el nido»

- 100 g de espaguetis
- 100 g de pechuga de pollo cortada en tiritas
- 1/2 lata de sopa concentrada de champiñones
- 6 cucharadas de leche
- aceite, sal y pimienta

Cuece los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, calienta un chorrito de aceite de oliva en una cazuela, y dora las tiras de pechuga sin dejar de dar vueltas para que se hagan por todos lados. Salpimienta al gusto, y añade la leche y la sopa concentrada. Remueve bien para mezclar la leche y la sopa. Mantén caliente, pero con cuidado para que no hierva.

Escurre bien los espaguetis y sírvelos en un plato, formando una especie de nido. Vierte la salsa en el centro del nido y sirve de inmediato.

**IDEAS:** con el resto de la lata de sopa puedes preparar una Crema de pollo y champiñones (véase p. 42), o si te apetece algo contundente una Cazuela de pollo con arroz (véase p. 116).



## Espaguetis carbonara «express»

- 100 g de espaguetis
- 1 yema de huevo
- 1 loncha de jamón de York
- 5 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- aceite, sal y pimienta

Cuece los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, calienta una gotita de aceite en una cazuela, y saltea el jamón de York cortado en tiritas. Mezcla la yema de huevo con la nata líquida, y bate con energía. Reduce el fuego, incorpora la nata a la cazuela, y deja hacer a fuego lento hasta que empiece a espesarse. Incorpora el queso rallado, sal y pimienta al gusto, y por último los espaguetis previamente escurridos. Da unas vueltas a fuego lento hasta que la salsa espese un poco más, y sirve de inmediato.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** ésta es la receta menos recomendable del mundo, y no precisamente por culpa de la pobre pasta, a la que solíamos hacer responsable de los kilos de más, sino por la nata, la yema de huevo y el queso.

## Macarrones con salmón y alcaparras

100 g de macarrones  
2 cucharadas de cebolla picada  
1 diente de ajo picado  
2 cucharaditas de alcaparras  
un pellizco de romero muy desmenuzado  
50 g de salmón ahumado  
aceite y sal

Cuece los macarrones en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, calienta un chorrito de aceite en una cazuela pequeña, y rehoga la cebolla hasta que esté tierna. Incorpora el ajo muy picadito, y deja hacer un minuto más. Aparta la cazuela del fuego. Machaca las alcaparras en el mortero, y pica el salmón en dados muy pequeños. Agrega alcaparras y salmón a la cazuela, añade el romero, y remueve bien.

Escurre la pasta, e incorpórala a la cazuela. Remueve bien y sirve de inmediato.



**EN LA COMPRA:** es mejor que compres el salmón ahumado a granel, porque es más barato y además así puedes llevarte la cantidad que necesites (no le consientas al vendedor que te mire con mala cara por pedir cantidades pequeñas; si lo hace, cambia de tienda). En caso de que hayas comprado demasiado, utiliza el resto para cenar esa noche una Tostada de queso de cabra con salmón ahumado (véase p. 179).

En cuanto a las alcaparras, acostúmbrate a tenerlas en casa, aunque no sueles utilizarlas. Una vez abierto el frasco éste dura siglos en la nevera, y les irás encontrando muchas utilidades. Por ejemplo, machacadas y mezcladas con yogur natural o con mahonesa son una salsa rápida y deliciosa para cualquier pescado cocido.

**IDEAS:** puedes sustituir parte de la leche por el líquido de conservación de las salsas o cremas. También puedes complementar la salsa con nuez moscada, con un chorrito de salsa de soja o con ajo molido. Con el resto de los champiñones repáralos con un Chutney con salsas y queso azul (véase p. 103) el día que te quieras dar un homenaje.

## Tortellini de requesón con salsa de setas

*1/2 estuche de tortellini frescos rellenos de requesón*

*1/2 latita pequeña de champiñones o setas troceadas*

*1 cucharadita de harina*

*1/2 taza de leche*

*1 diente de ajo pequeño*

*1 pimienta de Cayena (opcional)*

*aceite, sal y pimienta*

Pon a calentar agua abundante; cuando hierva, añade un puñadito de sal y cuece los tortellini el tiempo que indiquen las instrucciones del paquete. Si añades al agua un chorrito de aceite de oliva y remueves de vez en cuando evitarás que se peguen.

Mientras, en una sartén pequeña, saltea el ajo picado hasta que empiece a coger color (también puedes saltear la pimienta de Cayena en este momento). Agrega las setas troceadas y bien escurridas, da unas vueltas, añade la harina y remueve bien. Añade poco a poco la leche, la sal y la pimienta, y remueve bien hasta que la salsa espese un poco y quede cremosita. Sirve sobre la pasta caliente... ¡pero acuérdate de quitar la Cayena!

**IDEAS:** puedes sustituir parte de la leche por el líquido de conservación de las setas o champiñones. También puedes condimentar la salsa con nuez moscada, con un chorrito de salsa de soja o con ajo molido. Con el resto de los champiñones regálale con un Chuletón con setas y queso azul (véase p. 102) el día que te quieras dar un homenaje.

## Pasta fresca al vinagre de Módena

*1/2 estuche de pasta fresca rellena*

*(de setas, de queso, de espinacas, de salmón...)*

*2 lonchas de beicon*

*1 cucharada de aceite de oliva extravirgen*

*1 cucharadita de vinagre de Módena*

*1 cucharadita de queso parmesano rallado*

*sal*

Cuece la pasta según las instrucciones del fabricante. Mientras, haz el beicon en el microondas (como se indica en la página 162), y mezcla el aceite con el vinagre y el queso, batiendo de manera que quede una mezcla bien emulsionada. Escurre la pasta, riégala con el aliño, y echa por encima el beicon desmenuzado.





## Pasta con setas

*1/2 estuche de pasta fresca rellena*

*(de setas, de queso, de espinacas, de salmón...)*

*2 cucharadas de cebolla picada*

*1 ajo picado*

*1/2 latita pequeña de setas o champiñones troceados*

*4 cucharadas de nata líquida*

*aceite de oliva y sal*

Cuece la pasta en abundante agua hirviendo con sal, el tiempo que indiquen las instrucciones del fabricante.

Mientras, echa en una sartén un chorrito de aceite de oliva, y saltea la cebolla a fuego vivo. Cuando casi esté, añade el ajo, y al final las setas o los champiñones bien escurridos de su jugo. Agrega la nata y deja hacer hasta que la salsa espese un poquito. Rectifica de sal.

Sirve la pasta bien escurrida con la salsa por encima.

**IDEAS:** esta noche, cena un Sándwich mixto con champiñones (véase p. 177), aprovecharás los restos... y bueno, un día es un día: olvídate de las calorías.



## Sopa de tomate con pasta rellena

*1/2 lata de sopa concentrada de tomate*

*1/2 taza de leche*

*1 cucharadita de hierbas aromáticas secas (mezcla orégano, albahaca, perifollo, perejil... lo que te apetezca)*

*6 tortellini o ravioli frescos, ya cocidos*

*(el relleno, al gusto: setas, queso, carne...)*

*sal y pimienta negra en abundancia*

En un cacito, mezcla la sopa de tomate con la leche, y añade las hierbas. Salpimienta al gusto (verás que a esta sopa le va de maravilla el toque de pimienta negra, así que sírvete a discreción), y calienta hasta que empiece a humear. Reduce el fuego, añade la pasta fresca, y mantenlo en el fuego 1 minuto para que coja temperatura. Ten cuidado: la sopa de tomate no debe hervir en ningún momento.

**IDEAS:** para este plato puedes aprovechar la pasta rellena que te haya sobrado de otra receta. En cuanto a la sopa de tomate, puedes utilizar el resto de la lata para preparar una receta completamente diferente también con pasta, los Coditos con salsa de tomate (véase p. 70).



## Coditos con salsa de atún y almendras

- 100 g de coditos, o cualquier pasta similar
- 3 cucharadas de almendras fileteadas
- 1 lata pequeña de migas de atún en aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- aceite, sal y pimienta

Cuece los coditos en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, calienta un chorrito de aceite en una sartén, y saltea las almendras y el ajo muy picado durante un minuto, con cuidado para que no se quemen. Vierte en un cuenco y reserva. Aparte, escurre bien las migas de atún e incorpóralas al cuenco con las almendras. Remueve bien.

Escurre bien los coditos y sírvelos en un plato hondo, echa la mezcla de atún y almendras por encima, y remueve.

**EN LA COMPRA:** las latas de migas de atún son bastante más baratas que esas en las que el pescado viene en trozos grandes, así que procura disponer de ellas en casa. En caso de que no tengas, utiliza una lata de atún en trozos, si bien deberás desmenuzarlo, y es un pequeño despilfarro. Por el contrario, no intentes ahorrar dinero comprando un atún de calidad inferior, de esos que vienen en «aceite vegetal»: la calidad del plato se resentirá mucho.

## Espaguetis con surimi, pimiento y anchoas

- 100 g de espaguetis
- 1 pimiento rojo asado en conserva
- 2 barras de surimi (palitos de cangrejo)
- 4 anchoas en conserva
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada rasa de zumo de limón
- sal

Cuece los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, escurre bien el pimiento y córtalo en tiras largas y finas. Corta de la misma manera el surimi y las anchoas, ponlo todo en un cuenco y mézclalo con el aceite de oliva y el zumo de limón.

Escurre bien la pasta, sírvela en un plato y condimenta con estos ingredientes. Es un plato muy completo, que sirve incluso como plato único para una cena o una comida ligera.



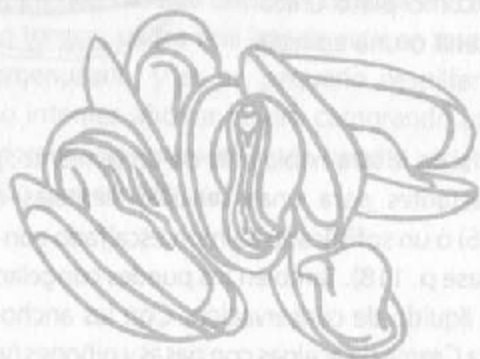
**IDEAS:** si en la lata había más de un pimiento, puedes utilizar los restantes para unas sencillas Lentejas con beicon (véase p. 86) o un sofisticado Salmón escalfado con salsa de pimiento (véase p. 118). También los puedes congelar, a ser posible con su líquido de conservación. Con las anchoas, prepara otro día una Crema de acelgas con pasas y piñones (véase p. 52).

## Pasta con mejillones

- 100 g de conchas (o cualquier pasta grande y con forma)
- 1 lata de mejillones al natural (o su equivalente en mejillones congelados, previamente descongelados)
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 tomates en conserva
- 4 cucharadas de caldo de pescado
- un buen pellizco de albahaca
- un buen pellizco de pimienta de Cayena molida
- aceite de oliva, sal y pimienta

Cuece las conchas en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, calienta un chorrito de aceite en una cazuela, agrega la cebolla y deja hacer hasta que empiece a ablandarse. Reduce el fuego, agrega la pimienta de Cayena y el tomate picadito, y sigue haciendo 5 minutos más sin dejar de remover. Por último, incorpora los mejillones bien escurridos y picados, el caldo y la albahaca, y deja hacer 1 minuto más.

Escurre la pasta, incorpórala a la cazuela con la salsa, remueve bien y sirve de inmediato.



**IDEAS:** los tomates en conserva son una excelente alternativa al tomate natural, cuyo precio está por las nubes y encima cuesta encontrarlos buenos. Con los que te sobren, prepara una Crema de tomate y eneldo (véase p. 44) o un Lenguado con puerro y tomate (véase p. 130). Para esta receta, si quieres, puedes sustituirlos por una cantidad equivalente de tomate triturado.

## Tallarines con salsa de berros y queso de cabra

100 g de tallarines  
3 cucharadas de berros muy picados  
una rodaja pequeña (unos 50 g) de queso de cabra tierno  
sal y pimienta negra

Cuece los tallarines en abundante agua hirviendo con sal. Mientras, desmenuza bien el queso, y mézclalo sin machacar con los berros, sal y pimienta (cuidado con la sal, porque el queso ya tiene). Agrega dos cucharadas del agua de cocción de la pasta y mezcla con el tenedor para conseguir una mezcla bien trabada. Escurre bien los tallarines y sirve en un plato con la salsa por encima.



**IDEAS:** como seguramente te habrán sobrado berros y queso, prueba a preparar una deliciosa Ensalada (véase p. 65).

**EN LA COMPRA:** los berros suelen venderse en bolsas o cajas de plástico, ya listos para utilizar, pero siempre es mejor quitar los tallos más gruesos. Si no encuentras, puedes sustituirlos por canónigos, aunque les faltará el toquecito «amargo» característico de los berros. Utiliza los que te sobren para preparar un Sándwich de queso con berros (véase p. 187), o una Ensalada de endibia, berros y mandarina (véase p. 65).

## LEGUMBRES

¿Son compatibles los conceptos «legumbres» y «cocina rápida»? Ahora sí, gracias a los benditos frascos de judías, lentejas y garbanzos ya cocidos, que sustituyen las interminables horas de marmita al fuego lento, e incluso a la socorrida olla a presión, que tan mal se presta para preparar raciones individuales.

Aunque cada uno tendrá sus marcas preferidas, generalmente las legumbres en conserva dan un resultado estupendo. Para utilizarlas, el único requisito imprescindible es vaciar el contenido del frasco en un colador, y lavarlo a conciencia bajo el chorro de agua fría. Las sobras se conservan perfectamente 4 o 5 días en la nevera (en este caso, es mejor retirar con un tenedor las que vayas a utilizar, así el líquido de conservación queda dentro del frasco), o se congelan de maravilla una vez lavadas.

Lo más habitual es que encontremos en el comercio frascos de 400 g (peso escurrido), y a éstos es a los que se hace referencia en las recetas. Si encuentras latas o frascos más pequeños, mejor que mejor: menos planes tienes que hacer para las sobras. Pero en ese caso tendrás que calcular a ojo la cantidad de legumbres que pide cada receta: unos 125-150 g, aproximadamente... ten en cuenta que esto de la cocina no es ciencia exacta.

## Lentejas con beicon y pimienta

1/3 de frasco de lentejas en conserva

3 lonchas de beicon

1 pimienta de lata

3 cucharas 1 cebolleta

1/2 vasito de caldo de carne

sal, aceite y pimentón picante

Pon las lentejas en un colador amplio y enjuágalas bajo el chorro de agua fría para eliminar el líquido de conservación. Deja escurrir.



Mientras, corta el beicon en tiras pequeñas, y déjalo hacer sin aceite en una sartén amplia durante unos 5 minutos o hasta que esté bien hecho, removiendo de vez en cuando. Sácalo a un platito con la espumadera, y añádele el pimienta cortado en dados pequeños. Añade a la sartén un chorrito de aceite, y rehoga la cebolleta picada hasta que esté transparente. Espolvorea con el pimentón, da una vuelta, e inmediatamente riega con el caldo de carne. Añade las lentejas, el beicon y el pimienta. Cuando el caldo empiece a hervir, aparta del fuego y sirve de inmediato.

**IDEAS:** las lentejas que te sobren te servirán para elaborar cualquier receta de este mismo apartado, aunque recuerda que también las puedes congelar, previamente lavadas.. Si quieres, en vez de beicon en lonchas finas, puedes comprar una loncha más gruesa: el resultado será más tradicional (aunque tardará más en hacerse). Por supuesto, puedes preparar el beicon en el microondas (véase p. 162). Y si en la lata venían más de un pimienta, piensa si no te apetecerán mañana unos Espaguetis con surimi, pimienta y anchoas (véase p. 81), o incluso un Salmón escalfado con salsa de pimienta (véase p. 118).



## Garbanzos con chorizo

1/2 frasco de garbanzos en conserva

1/2 chorizo fresco, del que se utiliza para guisar

1 cebolla pequeña, o bien una cebolleta

un pellizco de pimentón picante

aceite y sal

Pon los garbanzos en un colador grande y enjuágalos bien bajo el chorro del grifo para eliminar todo el líquido de conservación. Deja escurrir.

Mientras, pica menuda la cebolla o cebolleta y rehógala en una cazuela con el aceite y sal hasta que esté tierna y empiece a coger color. Añade el chorizo picado en dados pequeños, reduce el fuego y deja hacer 3 o 4 minutos, mientras el chorizo suelta su grasa. Añade los garbanzos, sube el fuego y deja hacer hasta que estén bien calientes, removiendo de vez en cuando. Espolvorea con el pimentón, da una vuelta más y sirve de inmediato.

**IDEAS:** con el resto de los garbanzos puedes preparar otras muchas recetas de este mismo apartado, o también congelarlos previamente lavados. El chorizo que te sobre es excelente para tortillas (tendrás que rehogarlo primero) o para preparar unos macarrones como los de la receta de la página 206. También puedes pasarlo por la picadora e incorporarlo a la masa de las hamburguesas (véase p. 197): les da un toque especiado delicioso. De hecho, si el chorizo que has utilizado para estos garbanzos es sabroso puedes prescindir del pimentón. Pero si te gustan las legumbres, no lo dudes: déjalo en la nevera, y, dentro de unos días, prepara unas apetitosas Lentejas con chorizo (véase p. 96).

## Puré de alubias blancas

1/2 frasco de alubias blancas en conserva

1 taza de caldo de carne o ave

2 cucharadas de cebolla picada

1 cucharada de queso rallado

un buen pellizco de pimentón

aceite de oliva y sal

Pon un chorrito de aceite en una cazuela, rehoga bien la cebolla, y cuando esté tierna añade las alubias bien escurridas del líquido de conservación, el queso y el caldo. Calienta a fuego vivo hasta que hierva. Aparta del fuego, añade el pimentón y tritura el puré en el vaso de la batidora. Pruébalo y rectifica de sal si hace falta.



**IDEAS:** prueba a servirlo con un puñadito de totopos, costrones de pan o beicon «frito» al microondas (página 162). Con las alubias que sobren puedes preparar cualquier receta del apartado de legumbres, o bien congelarlas previamente enjuagadas.



## Ensalada tibia de alubias blancas con anchoas

*1/3 de frasco de alubias blancas en conserva*

*4 filetes de anchoa*

*3 cucharadas de aceite de oliva*

*1 cucharada de vinagre*

*sal y pimienta negra*

Lava bien las alubias bajo el chorro de agua fría. Luego ponlas en un cacito con agua y caliéntalas un poco. Escúrrelas bien.

Mientras, prepara una vinagreta con aceite, vinagre, sal y pimienta, y añádele las anchoas cortadas en trocitos. Aliña las alubias cuando todavía estén tibias.

**IDEAS:** las alubias que sobren se pueden guardar varios días sin problemas en la nevera, cubiertas por el líquido de conservación. Las anchoas también se conservarán muy bien en la nevera (recuerda que son una semiconserva, siempre deben estar refrigeradas) en una fiambreira pequeña, con su aceite. Prueba a utilizarlas para unos Espaguetis con surimi, pimienta y anchoas (véase p. 81) o para una Crema de acelgas con pasas y piñones (véase p. 52).

## Judías con gambas al ajillo

*1/3 de frasco de alubias blancas en conserva*

*1 docena de gambas medianas peladas*

*(más o menos, dependerá del tamaño)*

*2 dientes de ajo, picados*

*1 pimienta de Cayena*

*aceite y sal*

Calienta las alubias en el microondas, o bien a fuego lento con un par de cucharadas de caldo o agua.

Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén amplia, añade los ajos y la pimienta de Cayena, y cuando empiecen a coger color incorpora las gambas. Deja hacer sin dejar de remover hasta que las gambas estén en su punto, y rectifica de sal. Añade las alubias, rehoga 1 minuto más, y sirve de inmediato.



## Judías con almejas y pimienta

1/2 de frasco de judías blancas en conserva

12 almejas frescas

1/2 vasito de vino blanco

1 latita pequeña de pimienta roja

1 diente de ajo

1 hoja de laurel

1 cucharada de perejil picado

sal y pimienta negra

Pon las almejas en una cazuela junto con el vino, el ajo machacado y el laurel. Tapa y deja hacer 3 o 4 minutos a fuego vivo.

Cuela el jugo de la cocción a través de un colador protegido con un paño fino, y vierte el líquido en otro cazo. Añade las judías, el pimienta roja cortado en cuadraditos y las almejas. En cuanto hierva, rectifica de sal y pimienta, y espolvorea con el perejil picado.



**IDEAS:** si te sobra algo de pimienta, añádelo a ensaladas o guarniciones, o bien a la masa de las hamburguesas (véase p. 197), bien picadito.

**OJO AL PRESUPUESTO:** puedes sustituir las almejas por chirlas o berberechos, que son bastante más económicos.

## Ensalada de garbanzos con atún y huevo

1/2 de frasco de garbanzos en conserva

1 cebolleta

1 huevo

1 latita pequeña de atún en aceite de oliva

5 aceitunas rellenas (de anchoa o de pimienta)

3 cucharadas de aceite

1 cucharada de zumo de limón

sal y pimienta negra al gusto

Pon un cacito con agua al fuego, y cuando hierva deposita en él con cuidado el huevo. Deja hacer 10 minutos, y refresca bajo el chorro de agua fría.

Mientras, enjuaga bien los garbanzos puestos en un colador; una vez escurridos, colócalos en un plato. Pon en el centro el atún (el aceite lo puedes utilizar para el aliño), a su alrededor la cebolleta picada en aros finos, y en los bordes del plato el huevo duro cortado en gajos o rodajas. Echa las aceitunas troceadas por encima.

Prepara un aliño con el aceite, el zumo, la sal y la pimienta, y bátelo bien con un tenedor para que la mezcla se emulsione. Riega la ensalada justo antes de consumir.

**IDEAS:** las aceitunas que te sobren, para ensaladas o para picar... pero no abuses: contienen muchas calorías.



## Puré de lentejas al ajo

- 1/3 de frasco de lentejas en conserva
- 1 diente de ajo
- 1 taza de caldo de carne
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- aceite, sal y pimienta

Echa un poquito de aceite en una cazuela pequeña y añade el ajo. Antes de que empiece a coger color, vierte el caldo y las lentejas previamente aclaradas bajo el chorro de agua fría, y cuando hierva deja hacer 1 minuto. Tritura bien hasta obtener un puré homogéneo, sirve en un plato y riega con el aceite de oliva extravirgen.



**IDEAS:** a mucha gente le gusta «aliñar» este puré con unas gotas de vinagre. Y desde luego, le irán de maravilla unos trozos de Beicon «frito» (véase p. 162)

## Lentejas con queso azul

- 1/3 de frasco de lentejas en conserva
- 50 g de queso azul
- 4 cucharadas de nata líquida
- 2 anchoas en conserva

Enjuaga las lentejas bajo el chorro de agua fría, y caliéntalas en el microondas o bien a fuego lento durante unos minutos (en este caso, añade unas cucharadas de agua o caldo). Mientras, pica menudas las anchoas. Haz una crema con el queso azul y la nata, trabajando la pasta con un tenedor, y por último añádele las anchoas picadas. Sirve las lentejas con la crema de queso azul por encima.



**IDEAS:** las anchoas que sobren te servirán para preparar una Ensalada tibia de alubias blancas (véase p. 90) o un Bocadillo de lechuga, tomate y anchoas (véase p. 182).

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** como siempre en estos casos, puedes sustituir la nata por yogur natural descremado.

## Lentejas con chorizo

1/3 de frasco de lentejas en conserva

2 cucharadas de cebolla picada

1 diente de ajo bien picado

1 cucharadita rasa de buen pimentón dulce

1 cucharadita rasa de harina

1 hoja de laurel

1 pellizco de cominos

1 trozo de chorizo tierno o chistorra

caldo de carne (o de verduras, o de pollo)

aceite de oliva y sal

Lava bien las lentejas bajo el chorro de agua fría y deja escurrir en un colador. Mientras, rehoga la cebolla en un chorrito de aceite hasta que esté tierna. Añade el comino, el laurel, las lentejas, y caldo para cubrirlo todo (la cantidad dependerá de si te gustan más o menos caldosas).



Aparte, rehoga en una sartén pequeña el ajo picado, y cuando empiece a coger color añade la chistorra o el chorizo muy picadito. Incorpora la harina junto con el pimentón, da unas vueltas, y añade unas cucharadas del caldo de cocción de las lentejas. Vierte el contenido de la sartén sobre las lentejas, remueve bien y deja hervir 1 minuto más. Rectifica de sal y sirve de inmediato.

**IDEAS:** estas lentejas están estupendas de un día para otro, así que si no te importa «repetir menú», prepara dos raciones de golpe. De paso, te ahorras tener que programar otros platos con las lentejas sobrantes, o tener que congelarlas. Con la chistorra o el chorizo que te haya sobrado, puedes preparar otro día unos Garbanzos con chorizo (véase p. 88).

La cantidad de caldo y harina depende de si te gustan los platos más espesos o caldosos, así que varíala a tu gusto.





## Judías pintas con chili

*1/3 de frasco de judías pintas en conserva*

*Caldo de carne (puede ser de cubito)*

*Tomate frito (que sea de buena calidad)*

*Chili en polvo al gusto*

*2 lonchas de beicon*

*un puñadito de totopos desmenuzados*

Enjuaga bien las judías bajo el chorro de agua fría y ponlas en una cazuela. Cúbrelas con una mezcla a partes iguales de tomate frito y caldo de carne. Añade chili al gusto, remueve bien y deja hervir un par de minutos. Rectifica de sal, y agrega más salsa de tomate o caldo, dependiendo de si te gusta el plato más espeso o más caldoso.

Mientras, prepara el beicon según se explica en la página 162. Incorpóralo a las judías junto con los totopos justo antes de servir.



**IDEAS:** aunque las judías pintas son las que mejor funcionan para esta receta, también puedes utilizar judías blancas, por ejemplo si tienes un frasco abierto. Las que te sobren son perfectas para preparar cualquier plato de este apartado.

## Judías blancas con berberechos

*1/3 de frasco de judías blancas en conserva*

*2 cucharadas de cebolla picada*

*1 lata de berberechos de buena calidad*

*1 cucharada de zumo de limón*

*1 cucharadita rasa de harina*

*1 pizca de pimentón*

*caldo de pescado*

*aceite de oliva y sal*

Pon las judías en un colador y enjuágalas bajo el chorro de agua fría. Mientras, rehoga la cebolla en aceite de oliva hasta que esté transparente. Añade las judías, el líquido de conservación de los berberechos y el caldo de pescado necesario hasta cubrirlas (más si te gusta que el plato quede caldoso). Deja hervir un par de minutos.

En una sartén pequeña, rehoga la harina en un chorrito de aceite. Añade el pimentón y un par de cucharadas de caldo, y vierte sobre las judías. Si es necesario añade un poco más de caldo para que no te quede muy espeso. Por último, agrega los berberechos y el zumo de limón, rectifica de sal, deja hacer 1 minuto más y sirve de inmediato.

**IDEAS:** las latas de berberechos más habituales en los supermercados suelen ser de alrededor de 150 g de peso neto; si no las encuentras más pequeñas, utiliza para esta receta todo el líquido de la lata, y si te sobran algunos berberechos puedes preparar una variante de las Judías con almejas y pimiento (véase p. 92).



## Garbanzos al curry

- 1/3 de frasco de garbanzos en conserva
- 1 cucharadita de coco rallado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/2 vasito de leche entera
- curry en polvo, al gusto
- un pellizquito de comino en polvo
- aceite de oliva y sal

Aclara bien los garbanzos bajo el chorro de agua fría y déjalos escurrir en un colador. Mientras, rehoga la cebolla en un chorrito de aceite hasta que esté transparente. Añade los garbanzos, espolvorea por encima el coco rallado y el curry, y añade el comino (¡con precaución!, que el sabor es muy marcado). Reduce el fuego, tapa, y deja hacer un par de minutos, sacudiendo el recipiente de vez en cuando. Añade la leche, y deja hacer sin tapar 5 minutos, o hasta que la salsa espese un poco. Rectifica de sal y sirve de inmediato.

**IDEAS:** el coco rallado aguanta en la despensa una barbaridad de tiempo. No tengas miedo de comprar una bolsita pequeña: siempre y cuando tengas la precaución de cerrarla bien (con una pinza de la ropa, por ejemplo) tendrás coco «de reserva» para preparar otras veces este mismo plato o bien otros de inspiración hindú. A esta receta le va de maravilla una guarnición de arroz blanco.

## CARNES Y AVES

Un bistec o un filete de pechuga a la plancha... hombre, son comida, pero así a secas, sin darles una alegría, aburren un poco, ¿no? Y más si eres de los que consumen carne un día sí y otro también. En este capítulo vas a encontrar unas cuantas recetas que le dan un poco la vuelta al tema para que no te aburras comiendo «lo de siempre».

En las grandes superficies puedes encontrar bistecs y pechugas de pollo en bandejas retractiladas. Probablemente no te haga falta tanta cantidad, así que puedes optar entre comprarlas y congelar la que sobre (en el caso del pollo es especialmente importante que lo consumas o lo congeles en menos de 48 horas), o bien ir directamente a la carnicería tradicional y comprar la cantidad que necesites.

Si quieres conocer otras maneras de «animar» el socorrido bistec o la pechuga ve al apartado Cajón de sastré (véase p. 157), y elegir cualquiera de las salsas que allí se sugieren. En cuanto al pollo... prueba a consumirlo con pasta, como el «Pollo en el nido» (véase p. 72), o hasta en sopa, como en la Crema de pollo y champiñones (véase p. 42).



## Chuletón con setas y queso azul

1 chuletón del tamaño que te apetezca

1 cucharada de cebolla picada

1/2 lata pequeña de setas, troceadas

1 diente de ajo

4 cucharadas de caldo de carne

3 cucharadas de coñac

un trocito de queso azul (roquefort, cabrales... a tu gusto)

un pellizco de romero

aceite de oliva, sal y pimienta

Unta bien el chuletón con aceite de oliva y pimienta negra, y hazlo a la plancha al punto que te guste. Transfiérelolo a un plato, échale sal y mantenlo caliente. Añade a la sartén el caldo, el coñac y el romero, y remueve bien.

Mientras, en otra sartén, saltea la cebolla y el ajo hasta que empiecen a coger color. Añade las setas bien escurridas. Agrega esta mezcla al caldo de la sartén, incorpora el queso, y remueve bien hasta que se derrita y la salsa quede espesa. Salpimienta al gusto y vierte sobre el chuletón.



**IDEAS:** por supuesto, puedes utilizar setas o champiñones frescos, simplemente prolonga el tiempo de cocción. Y si son envasadas, utiliza las que te sobren para preparar en poco tiempo un plato de Pasta con setas (véase p. 78), o como ingrediente para un Arroz frito (véase p. 169).

## Pechuga de pollo al coñac

2 filetes de pechuga de pollo

4 cucharadas de coñac

4 cucharadas de nata líquida

1 cucharada de harina

aceite, sal y pimienta

Mezcla la harina con sal y pimienta al gusto, y pasa por ella los filetes de pollo, sacudiéndolos para eliminar el exceso. Fríelos unos segundos por cada lado en aceite muy caliente, de manera que cojan color enseguida sin hacerse del todo por dentro. Vierte el coñac sobre el pollo, arrímale una cerilla y préndele fuego, sin dejar de mover la sartén para que la llama dure más y consuma todo el alcohol.

Saca los filetes a un plato y resérvalos.

Añade la nata, sube el fuego y deja hacer un par de minutos, hasta que la salsa empiece a reducirse. Vuelve a poner los filetes de pechuga en la salsa, reduce el fuego de nuevo y sigue cocinando 2-3 minutos, hasta que estén en su punto.

**IDEAS:** si tienes una lata de champiñones o setas ya abierta, puedes añadirla sin el jugo al mismo tiempo que la nata. Quedará un plato mucho más completo, que se puede transformar incluso en un plato único si lo sirves con arroz blanco (ideal para aprovechar la salsa, por cierto).

Por el solcuello en la salsa y cocínalo 1 minuto por cada lado, hasta que esté a tu gusto. En el último momento, añade la sal y la pimienta.

## Arroz con pollo a la oriental

- 1 sobre de arroz de cocción rápida
- 2 filetes de pechuga de pollo
- 3 cucharadas de brotes de soja en conserva
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite

Prepara el arroz tal como indican las instrucciones del paquete.

Mientras, corta los filetes de pollo en tiras, y derrite la mantequilla junto con el aceite en una sartén de fondo grueso. Cuando esté caliente, añade las tiras de pollo y los brotes de soja (hay que procurar sacarlos del frasco con un tenedor, para que el líquido quede dentro y los que sobran se conserven bien). Riega con la salsa de soja, y deja hacer a fuego vivo unos 3 minutos sin dejar de remover, hasta que el pollo esté hecho. Añade el arroz ya cocido y bien escurrido, remueve bien, y prueba para rectificar de sal.

**IDEAS:** los socorridísimos brotes de soja te servirán también para preparar ensaladas, revueitos, o hasta una Arroz frito (véase p. 169).

## Solomillo con frutas secas

- 1 medallón de solomillo de ternera o buey, bien pulido
- un buen puñado de orejones de albaricoque y ciruelas pasas
- 1/2 copita de coñac
- 4 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharadita de mantequilla
- aceite de oliva, sal y pimienta

Pon los orejones de albaricoque y las ciruelas pasas en un vaso, riega con el coñac y deja macerar un buen rato (o bien introduce el vaso en el microondas y calienta al máximo durante medio minuto).

Calienta bien el aceite en una sartén, y haz el solomillo 1 o 2 minutos por cada lado, dependiendo del punto al que te guste la carne. Añade la sal al final, no ahora. Saca el solomillo a un plato y resérvalo.

Añade la mantequilla a la sartén y, cuando esté fundida, agrega el contenido del vaso. Deja hacer a fuego vivo 1 minuto, a fin de que se evapore el alcohol (también puedes flambearlo si quieres). Añade la nata y deja hacer 1 minuto más, hasta que empiece a espesar.



Pon el solomillo en la salsa y cocínalo 1 minuto por cada lado, hasta que esté a tu gusto. En el último momento, añade la sal y la pimienta.

## Filetes de pollo al coñac

- 2 filetes de pechuga de pollo
- 4 cucharadas de vino tinto
- 2 cucharadas de coñac
- 1 cebolleta pequeña
- 1/2 cucharadita de maicena
- 1 cucharada de harina
- aceite, sal y pimienta

Mezcla la harina con sal y pimienta al gusto, enharina ligeramente los filetes de pechuga, y fríelos a fuego vivo para que se doren bien por ambos lados. Sácalos de la sartén y deja reposar sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.

Quita la mayor parte del aceite y dora en la misma sartén la cebolleta picada. Riega con el vino y el coñac y añade la maicena disuelta en dos cucharadas de agua. Cuando la salsa empiece a espesar, añade sal y pimienta, vuelve a poner el pollo en la sartén, y deja hacer 1 minuto.

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** no enharines los filetes de pechuga y hazlos a la plancha con muy poco aceite. Por lo demás, es una receta bastante ligera.



## Higaditos de pollo con beicon

- 4 higaditos de pollo
- 2 lonchas de beicon

Limpia bien los higaditos, lávalos y sécalos con papel de cocina. Corta las lonchas de beicon por la mitad y envuelve cada higadito con uno de los trozos. Asegura con un palillo y hazlos a la plancha (si quieres puedes añadir una gota de aceite, pero no es necesario). El beicon debe quedar crujiente y los higaditos bien hechos. Si te apetece también los puedes preparar en el horno, bajo el grill, 5 minutos por cada lado.



**IDEAS:** si el beicon era de sobre, te habrán sobrado varias lonchas. No importa, se conservan muy bien en la nevera, y las puedes utilizar para cualquier receta que pida beicon frito (véase p. 162).



## Pechuga de pollo rellena de paté

1 pechuga de pollo pequeña (o un filete grueso)

1 cucharada de paté

2 lonchas finas de beicon

aceite

Abre la pechuga por la mitad, sin llegar a separarla del todo: deberá quedarte como un bolsillo. Rellénala con el paté, envuélvela con las lonchas de beicon, asegura con palillos, y haz a la plancha, a fuego no muy vivo, unos 5 minutos por cada lado.



**IDEAS:** en vez de paté, prueba a rellenar el pollo con un par de cucharadas de espinacas que te hayan sobrado de otra receta y daditos de queso.

## Pollo crujiente

1 filete grueso de pechuga de pollo

1 huevo

1 bolsita individual de totopos

sal y pimienta

Precalienta el horno a 220 °C, y forra una bandeja con papel de aluminio.

Mientras el horno alcanza la temperatura, corta la pechuga de pollo en tiras gruesas, bate el huevo y machaca los totopos (pero sin reducirlos a polvo). Salpimenta el pollo, y pasa cada tira primero por el huevo y luego por los totopos. Hornea 3-4 minutos por cada lado.

**IDEAS:** sustituye los totopos por una bolsa pequeña de patatas fritas. Con el huevo que te sobre, cuaja una tortilla fina, córtala en tiras y congélala. Te servirá para preparar un Arroz frito (véase p. 159), por ejemplo. Otra posibilidad es rebozar las pechugas sólo con clara de huevo que te haya sobrado de otra receta: un consejo muy útil si pretendes ahorrarte unas cuantas calorías.



## Pollo chino en papillote

- 1 pechuga de pollo, pequeña
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 3 cucharadas de salsa de soja

Precalienta el horno al máximo de potencia. Mientras, en un cuenco que no sea muy pequeño, bate bien la mantequilla de cacahuete (mejor si es crujiente) con la salsa de soja y las semillas de sésamo. La mantequilla deberá estar a temperatura ambiente. Cuando consigas que la pasta esté un poco fluida, añade la pechuga de pollo cortada en dados regulares, de unos 3 cm de lado. Remueve bien con las manos, aunque te pinches, para que la pasta cubra bien todos los dados de pollo.

Pon una hoja grande de papel de aluminio en una bandeja de horno, y en el centro los dados de pollo. Echa por encima la pasta de cacahuete y soja, si sobra algo en el cuenco. Procura que los dados no estén apretados entre ellos. Cubre con otra hoja de papel de aluminio y pliega los bordes varias veces, apretando con los dedos, de manera que el paquete quede holgado, pero hermético. Mete en el horno unos 8 minutos. El paquete se hinchará mucho, y, para abrirlo, utiliza un cuchillo y no te acerques mucho, porque el vapor quema.

**IDEAS:** la mantequilla de cacahuete se conserva eternamente en la nevera. Podrás preparar muchas veces este plato, así como otros que te sugiera tu imaginación... además del «gran clásico» de los niños estadounidenses: sándwiches de mermelada y mantequilla de cacahuete (no aptos para todos los paladares).

## Jamón a la pimienta

- 1 loncha gruesa de jamón de York
- 4 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharadita de harina
- aceite, sal y pimienta negra en abundancia

Espolvorea el jamón con abundante pimienta negra. Calienta un chorrito de aceite a fuego vivo, y deja hacer la loncha por los dos lados. Sácala a un plato, y en la misma sartén dora la mantequilla a fuego vivo. Añade la nata, la sal, la pimienta y la harina, y haz a fuego vivo 2 minutos, de manera que la salsa se reduzca y quede cremosa. Vierte sobre el jamón.



**IDEAS:** para esta receta es imprescindible que la pimienta sea recién molida, y no muy fina. Lo mejor sería cascar unos granos enteros en el mortero.

## Cerdo a la naranja

2 chuletas pequeñas de cerdo

1 naranja

aceite, sal y pimienta

Corta la naranja por la mitad, y de cada uno de los cortes saca una rodaja. Exprime el resto y reserva el zumo.

Calienta bien un chorrito de aceite, y dora las rodajas de naranja por ambos lados. Salpimienta y sácalas a un plato. Sube el fuego y dora bien las chuletas, también por los dos lados. Riega con el zumo de naranja y deja que dé un hervor. Salpimienta y sirve las chuletas al lado de las rodajas de naranja.



## Solomillo de cerdo a la mostaza

1 solomillo de cerdo (que sea pequeño)

3 cucharadas de cebolla picada

1 cucharada de mostaza

un chorrito de vino blanco

aceite, sal y pimienta

En una cazuela con tapa, pon a calentar un chorrito de aceite a fuego vivo y dora el solomillo por ambos lados, sin que llegue a hacerse por dentro. Sácalo a un plato. En el mismo aceite, rehoga la cebolla y, cuando empiece a dorarse, riega con el vino blanco, sal y pimienta al gusto.

Mientras, unta el solomillo con la mostaza, y devuélvelo a la cazuela. Tápala y deja hacer 5-10 minutos, dependerá del grosor del solomillo. Salpimienta y corta en rodajas, y sirve con la salsa por encima.



**IDEAS:** elige una mostaza de buena calidad, y acorde a tus gustos. La mostaza de Dijon, por ejemplo, es de las más fuertes, mientras que la de hierbas suele ser bastante suave. Cuidado: hay algunas «mostazas cremosas» que llevan mezclada mahonesa, que no son aconsejables para recetas como ésta.

## Chuleta de cerdo gratinada

- 1 chuleta de cerdo
- 1 loncha de jamón de York
- 1 loncha de queso (cualquiera que funda bien)
- 4 cucharadas de besamel (véase p. 158)
- 1 cucharadita de queso rallado
- aceite, sal, pimienta

Precalienta el grill del horno a temperatura máxima.

Salpimienta la chuleta y hazla a la plancha con un chorrito de aceite bien caliente, para que se dore por fuera sin llegar a hacerse por dentro. Ponla en una fuente pequeña apta para el horno, y cubre con el queso y con el jamón. Riega con la besamel, espolvorea con el queso rallado y gratina hasta que se dore.



## Pollo con salsa de vino y mostaza

- 1 filete grueso de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de nata líquida
- 2 cucharadas de vino blanco
- 1/2 cucharadita escasa de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de jugo de carne Maggi, o bien la punta de una cucharadita de concentrado de carne (tipo Bovril)
- 1 cucharadita de mantequilla
- aceite de oliva, sal y pimienta negra

En una sartén amplia, calienta bien un poco de aceite, y dora la pechuga de pollo, de manera que coja color por fuera, pero sin llegar a hacerse del todo por dentro. Salpimienta y resérvalas en un plato. Añade a la sartén el resto de los ingredientes excepto la mantequilla, remueve bien y deja cocer a fuego vivo hasta que la salsa empiece a espesar. Añade de nuevo la pechuga, y deja hacer un par de minutos o hasta que el pollo esté bien hecho. Transfiere a un plato, incorpora la mantequilla a la salsa y remueve hasta que se derrita. Rectifica de sal y vierte sobre los filetes de pechuga. Si te apetece, acompaña este plato con un arroz blanco.



## Cazuela de pollo con arroz «Correcaminos»

1 pechuga pequeña de pollo, cortada en dados

1/2 lata de sopa concentrada de pollo

o de champiñones, al gusto

1/2 vasito de leche

4 cucharadas de arroz de cocción rápida

aceite, sal y pimienta

Se trata de una receta muy contundente, que te puede servir perfectamente de plato único. Calienta el aceite en una cazuela pequeña, y dora el pollo a fuego vivo (no es necesario que se haga del todo por dentro). Sácalo a un plato con la espumadera, y añade la sopa y la leche. Cuando esté bien caliente, añade el arroz, el pollo, sal y pimienta al gusto, tapa la cazuela y deja hacer a fuego lento 5 minutos.

**IDEAS:** el arroz de cocción rápida se puede sustituir por arroz blanco que tengas ya preparado. El resto de la lata de sopa te permitirá preparar en pocos minutos un delicioso «Pollo en el nido» (véase p. 72) o una Crema de pollo y champiñones (véase p. 42).

## PESCADO Y MARISCO

Fresco es delicioso, congelado tampoco queda nada mal... y se puede preparar de mil maneras rápidas y exquisitas. El pescado fresco debe consumirse en 24 o 48 horas como mucho (de lo contrario tendrá ya poco de fresco), de manera que compra sólo la cantidad que vayas a preparar, a ser posible en el día. Un consejo de amigo: si alguna vez encuentras pescado fresco a buen precio, y tienes sitio en el congelador, ámate y haz provisiones.

El pescado congelado estará mucho mejor si lo dejas descongelar la noche anterior a su preparación en la nevera, y aún mejor si lo descongelas cubierto de leche (aunque la leche ya no te servirá para añadir al café, claro). Es poco recomendable descongelarlo en el microondas, a no ser que vayas con mucho cuidado, pues lo más probable es que acabes con la mitad de la rodaja o el filete cocido, y la mitad aún congelado.

En cuanto a las socorridísimas gambas peladas, la mejor manera de descongelarlas es ponerlas en un colador bajo un chorro de agua fría o tibia; así las tendrás a punto en unos pocos minutos.

Y por último, ¡no nos olvidemos de las conservas de pescado...!, que las latas de sardinas no sólo sirven para preparar bocadillos cutres.





## Salmon escalfado con salsa de pimientero asado

1 filete de salmón sin piel ni espinas

1 pimientero rojo de lata

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de nata líquida

un pellizco de albahaca (opcional)

sal y pimienta negra

Pon a calentar agua (mejor aún si tienes caldo de pescado o de verduras) y, cuando empiece a hervir, reduce el fuego de manera que la superficie apenas «tiemble». Con cuidado, deposita el salmón en el caldo y deja hacer 3-5 minutos, depende del punto en que te guste. Aparta el cazo del fuego y deja dentro el salmón para que no se enfríe.



Mientras, pon el pimientero en el vaso de la batidora, junto con el aceite, la nata, la sal y la pimienta. Tritura bien hasta obtener una crema homogénea. Si te queda demasiado espesa agrega un poquito de caldo de cocción del pescado. Salpimenta esta crema, añade la albahaca y transfírela a un cacioto. Caliéntala a fuego suave, sin que llegue a hervir.

Saca el salmón del cazo con una espumadera, ponlo en un plato y vierte la salsa caliente por encima.

**EN LA COMPRA:** para esta receta son ideales las latitas de pimientos que suelen contener una unidad (y no muy grande). Por lo general vienen en pack de 3 latitas, y se conservan perfectamente en la despensa hasta la fecha de caducidad... y aún más.

**IDEAS:** si tienes que abrir una lata de pimientos más grande o un frasco, con los que sobren puedes preparar unos Espaguetis con surimi, pimientero y anchoas (véase p. 81), o bien unas Lentejas con beicon y pimientero (véase p. 86).





## Sardinillas rebozadas

5-6 sardinillas de lata (al natural o en aceite)

1/2 vasito de cerveza

1 cucharada colmada de harina

aceite y sal

Pon las sardinas en un plato sobre papel de cocina, para que queden lo más secas posible.

Mientras, vierte la harina en un cuenco pequeño, añade un buen pellizco de sal y añade la cerveza poco a poco, hasta obtener una pasta líquida pero con consistencia. Según la calidad y humedad de la harina, quizá no necesites toda la cerveza, o tal vez te haga falta un poquito más.

En una sartén, calienta bien aceite abundante, coge cada sardina por la cola, báñala en la pasta de cerveza, y ve depositándolas. Fríelas hasta que estén doradas, y deja reposar 1 minuto sobre papel de cocina (ah, lo siento, no creo que puedas aprovechar el papel con que las secaste al principio).



**IDEAS:** el resto de la cerveza te la puedes tomar con unas aceitunas, a modo de aperitivo, mientras preparas las sardinas. ¡Que el cocinero tiene sus privilegios!

## Gambas al parmesano

1 docena de gambas o langostinos medianos, pelados

1 diente de ajo pequeño, picado

2 cucharadas de vino blanco seco

1 cucharada de perejil picado

1 cucharada de queso parmesano rallado

aceite, sal y pimienta

Calienta el aceite en una sartén y dora el ajo hasta que empiece a coger color. Añade las gambas y deja hacer, removiendo constantemente, hasta que estén en su punto, rosadas y hechas por dentro. Riega con el vino blanco, sal, pimienta y el perejil, y cocina medio minuto más a fuego vivo.

Dispón las gambas en el plato de servir y espolvorea con el queso rallado. Para que el queso adquiera temperatura ambiente, introdúcelo unos segundos en el microondas.



## Filete de lubina en salsa de ajo

Un filete de lubina sin espinas (también puede ser lenguado, o merluza, pero en este caso ajusta el tiempo de cocción)

2 cucharadas de agua

2 cucharadas de vermouth seco

1 diente de ajo muy machacado

(mejor pasado por el prensaajos)

1 cucharada de perejil picado

1/2 cucharadita de mantequilla

aceite, sal y pimienta

Calienta el aceite a fuego vivo en un cazo pequeño o en una sartén que tenga tapa, y haz la lubina medio minuto por cada lado. Ten cuidado al dar la vuelta para que no se desmorone. Si has elegido un lomo de merluza, el tiempo de cocción deberá ser mayor.

Añade el resto de los ingredientes excepto el perejil y la mantequilla, tapa el recipiente, reduce un poco el fuego y deja hacer de 2 a 4 minutos. Pasa el pescado a un plato, sube el fuego otra vez, y añade el perejil y la mantequilla. Deja hacer a fuego vivo 1 minuto para que la salsa se reduzca un poco, y vierte sobre el pescado.



## Arroz con gambas a la naranja

1 sobre de arroz de cocción rápida

100 g de gambitas peladas

1 cucharada de vinagre suave

2 cucharadas de mermelada de naranja

sal y pimienta (esta última abundante)

Prepara el arroz según las indicaciones del paquete. Aparte, calienta el vinagre y la mermelada en una sartén a fuego lento hasta que la mermelada esté líquida. Ten cuidado, se puede quemar con facilidad. Añade las gambitas y deja que se hagan sin cesar de remover. Tardarán 3 o 4 minutos. Salpimienta.

Pon el arroz blanco en un plato y vierte las gambas con su salsita por encima.

**IDEAS:** si no te gusta la mermelada de naranja, es una tontería comprar un frasco entero sólo para preparar esta receta. Intenta que en alguna cafetería te vendan un par de envases pequeños de mermelada, de esos que sirven en los desayunos. Y muestra tu mejor sonrisa... igual te los regalan.

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** no es un plato especialmente calórico, pero si utilizas mermelada light, eso que te ahorras.

## Atún especiado

- 1 rodaja pequeña de atún
- 1/2 cucharadita de comino en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 cucharadita de menta picada
- un chorrito de jerez
- pimienta de Cayena molida
- el zumo de una naranja
- aceite de oliva, sal y pimienta

Mezcla el comino y el ajo con sal, pimienta y pimienta de Cayena al gusto, y frota la rodaja de atún por los dos lados. Mientras, calienta a fuego muy fuerte un chorrito de aceite de oliva en una sartén, y haz el atún un minuto por cada lado, para que coja color. Riega con el jerez y el zumo de naranja, tapa, reduce el fuego y deja hacer 3-5 minutos, según el grosor de la rodaja de atún y del punto que quieras darle.

Saca el atún a un plato y espolvorea con las hierbas. Aparta la sartén del fuego, añade la mantequilla, y muévela bien hasta que se derrita. Riega el atún con esta salsita.



**IDEAS:** puedes sustituir el jerez por vino blanco, aunque el sabor varía, claro. Otra posibilidad es utilizar albahaca o cilantro en lugar de menta.

**OJO AL PRESUPUESTO:** el atún (o el bonito, para esta receta tanto da) son pescados de temporada. Las autoridades económicas advierten que comprarlos en otras fechas es perjudicial para el bolsillo.

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** de verdad, no vale la pena prescindir de la cucharadita de mantequilla al final: le quitarías toda la gracia.

## Lomo de salmón escalfado con espárragos

- 1 lomito de salmón
- 3 espárragos blancos en conserva
- 1 taza de caldo de pescado o de verduras
- 1/2 cucharadita de maicena
- un buen pellizco de eneldo picado
- un chorrito del caldo de los espárragos
- un chorrito de vino blanco seco

Calienta el caldo con un poco de vino blanco hasta que empiece a hervir. Reduce el fuego hasta que la superficie del líquido apenas se agite, pon el lomo de salmón, y deja hacer 2-4 minutos, depende del punto al que te guste.

Mientras, disuelve la maicena en un vasito con el líquido de conservación de los espárragos, añade el eneldo y el vino, e introduce en el microondas hasta que empiece a burbujear. Déjalo reposar unos instantes, el tiempo justo para que se espese un poquito. Si se espesa demasiado, rebájalo con líquido de los espárragos. Añádele sal y pimienta al gusto.

Transfiere el salmón a un plato y riega con la salsa. En el mismo caldo de pescado o verduras sumerge los espárragos unos instantes para que se calienten, y sírvelos junto con el salmón.

**IDEAS:** una vez utilizado el caldo, no tienes por qué tirarlo: puedes darle un hervor, colarlo y congelarlo (y repetir este proceso tantas veces como quieras, siempre que antes de volverlo a congelar lo hiervas y lo cueles) o bien utilizarlo para

preparar sopa o un arroz. Se conservará 2-3 días en la nevera. Los espárragos que te sobren serán ideales con mahonesa, en ensaladas, para prepararlos gratinados (véase p. 68) o bien como parte de unos huevos al plato (véase p. 160)



**OJO AL PRESUPUESTO:** los lomos de salmón son más caros que las rodajas, pero a cambio no tienen piel ni espinas. Consulta con tu bolsillo y valora si vale la pena un pequeño gasto extra.





## Pescado con salsa de berros

1 filete de pescado blanco (merluza, halibut, lenguado...)

3 cucharadas de berros picados

2 cucharadas de cebolla picada

1 chorrito de vermouth o vino blanco seco

4 cucharadas de nata líquida

aceite de oliva, sal y pimienta

Calienta el aceite en una sartén y haz el pescado al punto que te guste. Ten cuidado al darle la vuelta para que no se desmorone. Transfiérela a un plato y mantenlo caliente (en el microondas a la potencia mínima, o bien envolviendo el plato en papel de aluminio). En el mismo aceite, a fuego vivo, deja hacer la cebolla 1 minuto hasta que esté blanda. Añade el vermouth o el vino blanco, y cuando empiece a hervir incorpora la nata líquida. En cuanto espese un poquito, añade los berros, sal y pimienta. Remueve bien y vierte sobre el pescado.



**IDEAS:** en estas ocasiones es cuando viene de lujo tener cebolla picada en el congelador. Recuerda que no hace falta descongelarla antes de freirla. En cuanto a los berros, utiliza los que te sobren para preparar unos Tallarines con queso de cabra (véase p. 84) o un Sándwich de rosbif y queso azul (véase p. 189).

**OJO AL PRESUPUESTO:** siempre que lo descongeles bien, el pescado congelado es una excelente alternativa al fresco... sobre todo si el bolsillo no está para muchas alegrías.

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** reduce al mínimo la cantidad de aceite, y sustituye la nata líquida por un pellizco de maicena, que deberás disolver en el vermouth antes de incorporarlo a la sartén.

## Lenguado con puerro y tomate

1 filete de lenguado

1 puerro pequeño (sólo la parte blanca) cortado en rodajas

1 tomate pelado (puede ser de lata) picado

1 diente de ajo, picado

1/2 vasito de caldo de verduras

un pellizco de tomillo

aceite de oliva, sal y pimienta

Calienta un poco de aceite de oliva en un cazo y rehoga el puerro con el ajo. Cuando ambos ingredientes estén tiernos, riega con el caldo de verduras, añade el tomillo y el tomate, y sube el fuego para que el caldo se reduzca. Salpimienta al gusto.

Mientras, salpimienta el pescado y hazlo a la plancha (también puedes enharinarlo y freírlo). Transfiérelolo a un plato, y vierte la salsa por encima.

**IDEAS:** puedes sustituir una pequeña parte del caldo por vino blanco seco, o incluso por jerez. En caso de que hayas abierto una lata de tomate, puedes guardar los que no utilices 3 o 4 días en la nevera, bien cubiertos por el líquido de conservación. También puedes congelarlos, tal como están o triturados, o preparar una Crema de tomate y eneldo (véase p. 44) o Pasta con mejillones (véase p. 82).

**EN LA COMPRA:** muchos comercios pequeños te permitirán adquirir sólo un puerro. Sin embargo, si has tenido que comprar un manojo entero, utilízalos para preparar una Crema de puerros en el microondas (véase p. 39). Se conservan sin problemas 4 o 5 días.

## Filetes de pescado rebozados en sésamo

1 filete de pescado

(lenguado, merluza... puede ser congelado, pero que no tenga piel ni espinas)

1 cucharada de semillas de sésamo

1/2 cucharada de mantequilla

1 cucharadita de pan rallado

sal y pimienta

aceite de oliva

Precalienta el horno a temperatura máxima. Es importante que esté encendido el grill.

En un cuenco pequeñito, trabaja la mantequilla, el pan rallado y las semillas de sésamo con un tenedor. Añade sal y pimienta al gusto, y unta el filete de pescado con esta mezcla. Ponlo en una fuente pequeña ligeramente aceitada, y colócalo bajo el grill hasta que el sésamo se dore y el pescado esté hecho (unos 5 minutos, aunque depende del grosor del filete).



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** prueba a sustituir la mantequilla por margarina baja en calorías, y reduce la cantidad de pan rallado... pero ya son ganas, ¡porque mira que esta receta es ligerita!

## Dorada a la espalda

1 dorada de ración (puede ser también besugo o lubina)

1 diente de ajo

1 pimienta de Cayena

un chorrito de buen vinagre

aceite de oliva y sal

Pide en la pescadería que desescamen bien la dorada, le quiten la cabeza y la abran para hacerla a la espalda.

Pon un buen chorrito de aceite en una sartén, y saltea los ajos en láminas y la pimienta hasta que aquéllos estén bien dorados. Sácalos a un platito y pon en el mismo aceite la dorada, con la piel hacia arriba. Deja hacer un par de minutos, y dale la vuelta. Espolvoréala con sal, vuelve a echarle los ajitos por encima y deja hacer 1-2 minutos más, hasta que veas que las espinas se separan de la carne. Riega con el vinagre, y deja hacer medio minuto más antes de servirla.



## Pez espada con salsa tártara

1 filete de pez espada

1 ajo picado

1 cucharadita de perejil picado

1 cucharada de mahonesa

1 cucharadita de yogur

1 cucharadita de alcaparras

1 pepinillo pequeño en vinagre

2 cebollitas en vinagre

sal y aceite de oliva

Fríe los ajos en el aceite, y cuando estén bien dorados sácalos a un platito. Fríe el pez espada en el mismo aceite, un par de minutos por cada lado, a fuego no muy vivo para que no quede demasiado seco.

Mientras, mezcla la mahonesa con el yogur, y añade las alcaparras, el pepinillo y las cebollitas, todo muy picado.

Sirve el pescado con los ajitos por encima y la salsa aparte.

**OJO AL PRESUPUESTO:** el pez espada es uno de los pescados más caros del mercado. Puedes sustituirlo por cualquier otro de carne consistente, o bien elegir pez espada congelado, que sale mucho más apañadito de precio.

## Bacalao dorado

- 100 g de migas de bacalao
- 1 puñado generoso de patatas paja (de bolsa)
- 1 huevo grande
- 1 ajo
- 1 cucharadita de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Ocho o diez horas antes de cocinar, pon a desalar las migas de bacalao. Tendrás que cambiar el agua tres o cuatro veces durante ese tiempo. Otra posibilidad es desalarlo desde el día anterior, en la nevera y sin cambiar el agua.

Pon el aceite en una sartén amplia, y dora el ajo picado junto con el bacalao. Añade el perejil y el huevo previamente batido, hasta obtener una especie de revuelto cuajado al punto que más te guste. En el último momento, agrega las patatas paja, y remueve de nuevo.

**CONTRARRELOJ:** en algunos mercados y establecimientos venden el bacalao ya desalado en su punto. Para imprevistos va muy bien... pero claro, el servicio te lo cobran (como si en vez de agua utilizaran petróleo, por cierto).

## Limón relleno de sardinas

- 1 limón grande, de piel gruesa
- 2-3 sardinas en aceite
- 4 aceitunas negras
- 1 cucharada colmada de mahonesa, que sea suave
- 2 filetes de anchoa en aceite
- 1 hoja de lechuga, picada muy fina

Apoya el limón sobre la tabla, y corta un trozo de la parte superior, aproximadamente un cuarto. Vacíalo con cuidado de no romper la piel.

Mezcla la lechuga con las sardinas desmenuzadas, las anchoas muy picadas, las aceitunas negras también picadas (reserva una entera), y la mahonesa. Agrega una cucharadita del zumo del propio limón, y mezcla de nuevo. Rellena la cáscara de limón con esta pasta, y adorna con la aceituna negra que habías reservado.



**IDEAS:** recuerda que la espina de la sardina es un excelente aporte de calcio, así que desmenúzala también en el relleno. Puedes utilizar las anchoas que te sobren para preparar otro día unas Lentejas con queso azul (véase p. 95), y las sardinas para aperitivos, sándwiches...



## Langostinos a la oriental

- 6 langostinos grandes
- 1 cebolleta pequeña
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- 1 cucharada de maíz de lata
- 1 cucharada de mirin (sake dulce), o bien vino blanco
- aceite, sal y pimienta

Rehoga la cebolleta picada en un chorrito de aceite y añade los langostinos pelados. Dales unas vueltas en la sartén, y cuando estén medio hechos añade el resto de los ingredientes. Sube el fuego y, cuando la mezcla hierva, deja hacer 1 minuto antes de servir.



**IDEAS:** si lo sirves sobre un arroz blanco, tendrás un plato bastante completo, que puede ser incluso una cena ligera. Con el maíz que te sobre puedes preparar una Ensalada de maíz y endibias (véase p. 63), o también una Sopa de tomate y maíz (véase p. 48).

**OJO AL PRESUPUESTO:** utiliza gambitas peladas en vez de langostinos grandes, te saldrá más barato. Eso sí, pon más de seis, ¿eh?

## Brochetas de calamar

- 150 g de anillas de calamar
- 1 ajo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 hojas grandes de lechuga
- 1 tomate pequeño
- 1/2 cucharada de perejil picado
- aceite y sal

Calienta bien la plancha, o una sartén que sea amplia, con un poco de aceite. Mientras, ensarta las anillas de calamar en un par de brochetas de bambú de manera que queden como una sucesión de aros atravesados por el centro. Pon las brochetas sobre la plancha, espolvorea con sal y echa por encima el ajo y el perejil. Deja hacer hasta que el calamar esté tierno y dorado, unos 3 minutos por cada lado.

Mientras, limpia la lechuga, trocéala y dispónla en un plato. Pon el tomate en rodajas alrededor, espolvorea con sal y riega con una gotita de aceite.

Coloca las brochetas sobre la lechuga, y rasca la plancha para «recuperar» los trocitos de ajo y perejil que se hayan quedado pegados. Sirve de inmediato, regando si te apetece con un chorrito de zumo de limón.



## Almejas en salsa verde

- 12 almejas grandes
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada sopera de perejil picado
- 1 cucharadita de pan rallado
- un chorrito de vino blanco
- aceite y sal



Pon las almejas en un recipiente con agua fría, y cámbiala varias veces, removiendo con las manos, para que queden bien limpias.

Frie el diente de ajo en un poco de aceite. Cuando empiece a coger color, añade las almejas, el perejil, el pan rallado y sal al gusto. Riega con un chorrito de vino y otro tanto de agua. Tapa y deja hacer un par de minutos o hasta que las almejas se abran, sacudiendo de vez en cuando la cazuela.

## Lenguado con camisa

- 1 filete de lenguado
- 1 cucharadita de vinagre
- 2 ramitas de perejil
- harina
- cerveza
- aceite y sal

Asegúrate de que el pescado no tiene ninguna espina, y límpialo bien. Mientras, calienta aceite abundante en una sartén (como un dedo de altura). Prepara una pasta con harina y cerveza, de manera que quede un poco espesa. Añádele la cucharadita de vinagre y sal, y reboza con esta mezcla el pescado. Fríelo a fuego vivo por ambos lados. Transfiérela a un plato cubierto con papel de cocina para que suelte el exceso de grasa, y en el mismo aceite fríe a fuego vivo las ramitas de perejil durante unos segundos.

**IDEAS:** el aceite de freír pescado sólo se puede utilizar para freír otros pescados, porque transmiten el sabor. Para conservarlo son muy útiles esos recipientes metálicos que llevan un colador en la parte de arriba.

**OJO AL PRESUPUESTO:** para esta receta sirven estupendamente los filetes de lenguado congelados.

## Salmón con patatas y judías verdes

- 1 lomo de salmón de unos 150 g
- 1 taza de caldo de pescado o de verduras
- 1 cucharada de aceite o mantequilla
- 4-6 patatitas en conserva
- 4 cucharadas de judías verdes en conserva
- 3 cucharadas de nata líquida
- 1 cucharadita de zumo de limón
- sal y pimienta

Mezcla la nata líquida con el zumo de limón, añade una pizca de sal, remueve y deja en la nevera (esto es para el aliño, y se puede sustituir por un par de cucharadas de aceite de oliva virgen de buena calidad).

Pon a calentar el caldo en un cacito. Mientras, corta el salmón en dados de tamaño regular, de unos 2 cm de lado. Cuece estos dados en el caldo, que no debe hervir fuerte, basta con que la superficie del líquido tiemble ligeramente. Tiempo de cocción: 1 o 2 minutos, no mucho más, ya que el salmón debe quedar rosadito-crudo por dentro para no tener textura de zapatilla.



Mientras (otra vez), calienta en una sartén el aceite o mantequilla y saltea un par de minutos las patatitas y las judías verdes, previamente lavadas bajo un chorro de agua fría. Añade el salmón, que habrás sacado del caldo con una espumadera para que no se lleve el líquido, da un par de vueltas, y sirve en un plato. Aliña con la mezcla de nata.

**IDEAS:** una vez termines de comer, pon a calentar el caldo de nuevo y, cuando hierva, tápalo, déjalo enfriar, cuélalo y congélalo. Puedes congelar y descongelar el caldo cuantas veces quieras, siempre que te acuerdes de darle un hervor. Las patatitas que te sobren quedarán estupendas si las preparas «cocifritas» al perejil (véase p. 166), o también para un primer plato sustancioso, como la Crema de guisantes con salmón ahumado (véase p. 35). Si has utilizado judías en conserva y te han sobrado, prepara una rapidísima crema en el microondas (véase p. 38), o hazlas con cominos (véase p. 59) a modo de guarnición.

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** sáltate la nata líquida, y límitate al zumo de limón mezclado con un chorrito (¡caso!) de aceite de oliva de buena calidad.

...del colesterol? Aunque quieras mentir, frecuentemente es posible llegar a...  
...si no que la...  
...pregunta a los...  
...del pastelero después de...  
...la vas a encontrar...  
...ediciones. En cuanto a las calorías, está cada cual con su...  
...jencia y sus...  
...nichos.

## POSTRES

Aunque lo más habitual en el cocinero solitario y apresurado es rematar las comidas con una pieza de fruta, nada nos impide darnos un capricho de cuando en cuando, e invertir unos minutos en mimar al goloso que llevamos dentro. Con un esfuerzo mínimo puedes ponerle el broche de oro a cualquier comida, y hasta es posible que el exceso no afecte a la báscula. O no mucho.



Las recetas de esta sección no son las típicas que encontrarías en un libro de repostería, claro. ¿Qué harías tú con una tarta de chocolate enterita en la nevera, aparte de subir dos tallas y acabar hasta las narices del chocolate? (Aunque parezca mentira, técnicamente es posible llegar a aborrecerlo, si no que les pregunten a los aprendices

de pastelero después de sus primeros empachos.) No, aquí sólo vas a encontrar recetas rápidas, sencillas, individuales... y deliciosas. En cuanto a las calorías, allá cada cual con su conciencia y sus michelines.



## Fresas al vinagre de Módena

- 12 fresas de buen tamaño
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de Módena

Lava bien las fresas, quita los pedúnculos y córtalas a lo largo en rodajas de 3 o 4 mm de grosor. Disponlas en un cuenco, añade el azúcar y remueve bien. Por último, riega con el vinagre de Módena y remueve de nuevo. Reserva en la nevera hasta el momento de servir.

**EN LA COMPRA:** el vinagre de Módena, también llamado vinagre balsámico, es bastante caro, pero cunde muchísimo y resulta delicioso, de manera que te sale a cuenta comprarlo de buena calidad, aunque tengas que rascarte el bolsillo. Utilízalo para los mismos usos que el resto de los vinagres. Si no tienes en casa para esta receta puedes utilizar cualquier otro vinagre suave, o incluso zumo de limón, pero el resultado no es el mismo, claro.



## Pastel de piña

- 3 bizcochos de soletilla
- 1 rodaja de piña al natural o en almíbar
- 1 tarrina pequeña (o una bola) de helado de vainilla
- 2 cucharadas del jugo de conservación de la piña

Empapa los bizcochos de soletilla con el jugo de conservación de la piña, y disponlos en un plato. Introduce la rodaja de piña en la picadora y tritura hasta reducirla a puré. Extiéndelo sobre los bizcochos, vuelca encima el helado y sirve de inmediato.



**IDEAS:** con el resto de la piña puedes preparar otros postres, como Piña caramelizada (véase p. 150), o bien platos salados, como el Sándwich hawaiano (véase p. 184). Este postre en concreto puedes prepararlo con horas de antelación, pero no añadas el helado hasta el último momento (por motivos evidentes).

## Kiwi con helado de vainilla

1 kiwi maduro

1 tarrina pequeña (o una bola) de helado de vainilla

1 cucharada de almendras o avellanas tostadas y picadas

Pela el kiwi y córtalo en rodajas, y cada rodaja en 4 cuñas. Saca el contenido de la tarrina de helado a un cuenco pequeño, trábalo con el tenedor, añade el kiwi y remueve bien. Introduce en el congelador 10 minutos, y echa por encima las almendras o avellanas justo antes de servir.



## Fresas con camisa

6 fresas, que sean bonitas

4 onzas de chocolate negro (unos 40 g)

Lava bien las fresas, y deja que se sequen sobre papel de cocina. Además, ten preparado un trozo de papel de horno, o bien papel de estraza (como el que se suele utilizar en las tiendas para envolver embutidos o carnes, pide en tu comercio habitual que te den una hoja, ¡sin usar, claro!).

Derrete el chocolate en el microondas. Esto, que se dice fácil, en la práctica no lo es tanto, porque al menor descuido se te puede quemar. Lo mejor es desmenuzar el chocolate, ponerlo en un cuenco pequeño, e introducir en el microondas al 50 % de potencia (¡como mucho!, si quieres ir sobre seguro, al 25 %, aunque tardes más tiempo). Pon en marcha el microondas durante 15 segundos, saca el recipiente, remueve... y repite la operación tantas veces como sea necesario para conseguir que el chocolate se derrita bien.

Coge una fresa por la zona del pedúnculo y báñala en el chocolate derretido, dejando sin cubrir el tercio superior. Deposítala sobre el papel de estraza, y haz lo mismo con el resto de las fresas. Déjalas reposar como mínimo 10 minutos, para que el chocolate vuelva a endurecerse.

**IDEAS:** para esta receta puedes utilizar también trozos de plátano o de otras frutas. Si no quieres mancharte, pincha las frutas con palillos para sumergirlas en el chocolate, pero te pierdes lo mejor: chuparte los dedos literalmente.

## Plátano con requesón

1 plátano maduro

1 cucharada de requesón

1 cucharada de miel

1 cucharadita de aceite de girasol

Precalienta el horno a 220 °C. Mientras, coge un trozo de papel de aluminio de unos 30 cm de largo, y úntalo con aceite por el lado menos brillante. Pon el plátano pelado en el centro, y hazle unos cuantos cortes a lo ancho, pero sin llegar a cortarlo del todo, que quede como un libro (de páginas muy gruesas, eso sí). Reparte el requesón y la miel entre los cortes. Coge los dos bordes más largos del papel de aluminio, y ciérralos sobre el plátano, sin llegar a tocarlo, con varios pliegues bien apretados. A continuación cierra los extremos de la misma manera, de modo que obtengas un paquete hermético en el que el plátano quede holgado. Introduce el paquete en el horno unos 5 minutos, o hasta que se hinche bien. Este postre se consume caliente.

Al abrir el paquete, ten mucho cuidado porque el vapor abrasa. Es mejor abrirlo con cuchillo y tenedor.

**CONTRARRELOJ:** aunque el resultado no es el mismo, puedes preparar este postre en el microondas. Eso sí, sin papel de aluminio, y la cocción será sólo de 1-2 minutos.

## Melocotón con yogur

2 mitades de melocotón en almíbar

1 cucharadita de almendras fileteadas o piñones

1 yogur azucarado (puede ser de frutas)

1 pellizco de canela

Pon en una sartén sin nada de grasa las almendras o piñones y saltea hasta que empiecen a coger color. Aparta inmediatamente del fuego.

Bate el yogur con una cucharada del almíbar de los melocotones, y rellena el hueco del hueso con esta mezcla. Espolvorea con canela y con las almendras o piñones, y mantén en la nevera hasta que vayas a consumirlo.

**IDEAS:** con el resto del melocotón de la lata puedes improvisar postres para varios días, ya que te durará mucho en la nevera siempre y cuando tengas la precaución de conservarlo en una fiambarrera cubierto de su propio almíbar. También puedes pasarlo por la batidora junto con nata líquida (o leche descremada, si vigilas las calorías) y obtener un batido delicioso, que tendrás que tomar muy frío.



## Piña caramelizada

- 1 rodaja de piña en conserva al natural
- 1 cucharadita de almendras fileteadas o piñones
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de ron

Saltea en la sartén las almendras o piñones, sin nada de grasa, hasta que empiecen a coger color. Sácalos a un platito y reservalos.

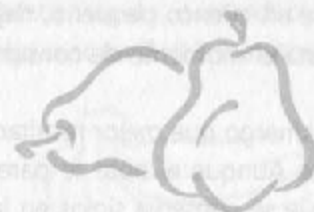
En la misma sartén, derrite la mantequilla con el azúcar, remueve bien y agrega la piña. Deja hacer 1 minuto por cada lado a fuego vivo, hasta que empiece a caramelizarse. Riega con el ron y deja hacer 1 minuto más. Sirve con su salsa y las almendras o piñones por encima.

**IDEAS:** si tienes tiempo y ganas, busca más ingredientes y prepara una Carne guisada al curry (véase p. 204), que podrás congelar en raciones para tener la comida lista varios días.

## Pera con salsa de naranja

- 1 pera
- 1 cucharada sopera de azúcar
- 1/2 taza de zumo de naranja

Pon en un cazo el azúcar con el zumo de naranja, y calienta hasta que el azúcar se disuelva. Añade la pera pelada, cortada en 2 o 3 trozos a lo largo (depende del tamaño) y sin el corazón. Reduce el fuego, tapa el cazo y deja hacer 4 o 5 minutos. Saca los trozos de pera, ponlos en un plato y sube el fuego hasta que la salsa esté tostada y con textura de almíbar, unos 5 minutos más. Cubre los trozos de pera con la salsa. Se consume fría o a temperatura ambiente.





## Capricho de chocolate

- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de cacao amargo
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 taza de leche
- unas gotas de esencia de naranja

Pon los tres primeros ingredientes en un cuenco apto para el microondas, y mezcla bien. Añade la leche y la esencia, y remueve. Trata de que no queden muchos grumos, pero tampoco te preocupes demasiado, ya los disolverás luego.

Introduce el cuenco en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto. Remueve bien, e introduce 1 minuto más. Si es necesario, repite la operación hasta obtener una crema espesa. Transfiérela a un cuenco pequeño, deja enfriar, y mézcala en la nevera hasta el momento de consumirla.

**IDEAS:** el cacao amargo que mejor resultado me suele dar es el de marca Valor. Aunque el bote te parezca grande, no hay problema, porque se conserva siglos en la despensa aun después de abierto. Si quieres, puedes utilizar otros aromatizantes en vez de la naranja: vainilla, almendras, licores...

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** pues... no es precisamente un postre ligero, pero puedes utilizar leche desnatada sin que el resultado se resienta demasiado. ¿Lo mejor para ahorrar sustos en la báscula con esta receta? O prescindes de ella, o la repartes para dos veces, que es muy abundante.

## Delicia de plátano (microondas)

- 1 plátano
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 cucharada de almendras fileteadas o picadas, tostadas
- 2 cucharadas de ron añejo

Pon todos los ingredientes menos el plátano en un recipiente resistente al calor, pero que no sea metálico. Remueve bien, tápalo e introdúcelo en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto, o hasta obtener una especie de jarabe. Mientras, corta el plátano en dos a lo largo, y ponlo en un plato que también sea resistente al calor (recuerda que los jarabes alcanzan temperaturas muy elevadas). Echa por encima las almendras y el jarabe, tápalo, e introdúcelo en el microondas 90 segundos. Deja reposar 2 o 3 minutos antes de consumir.



**IDEAS:** si el plátano está muy maduro, reduce el tiempo de microondas. Y viceversa. Puedes sustituir el azúcar moreno por azúcar blanco, o incluso por miel (bueno, y también es más calórico y caro). Si quieres, echa por encima almendras fileteadas y tostadas, trocitos de nuez, de avellanas... en fin, los frutos secos que tengas a mano.

## Naranja al coñac

- 1 naranja
- 2 cucharadas de coñac
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 hojitas de menta (opcional)

Pela las naranjas «en vivo», es decir, quita con la cáscara toda la piel blanca amarga, aunque en la operación te lleves también un poquito de la pulpa. Pon la naranja sobre una tabla y córtala en rodajas, intentando recoger el jugo que suelten.

Dispón las rodajas en un plato. Aparte, mezcla el coñac con el zumo de naranja que hayas recogido, añade el azúcar, remueve bien y vierte sobre las rodajas de naranja. Pica la menta y espolvorea por encima. Reserva en la nevera hasta el momento de servir.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** puedes prescindir del azúcar, o sustituirlo por edulcorante alimentario de régimen. De hecho, si la naranja es madura y dulce apenas necesita azúcar añadido.

## Plátano caramelizado con salsa de ron

- 1 plátano, cortado en dos a lo largo
- 1 cucharada sopera de mantequilla
- 1/2 cucharada de azúcar
- un chorrito generoso de ron
- un pellizco de canela

En una sartén, derrite la mantequilla y deja que se caliente bien. Añade el plátano y deja hacer medio minuto, da la vuelta con cuidado a los dos trozos y deja hacer medio minuto más. Espolvorea con el azúcar y la canela, riega con el ron, y deja hacer 2 minutos más, sin dejar de sacudir la sartén. Este postre está mejor recién hecho, pero si quieres también lo puedes recalentar un instante en el microondas.



**IDEAS:** será un postre mucho más completo y nutritivo (bueno, y también más calórico y caro) si justo antes de servir echas por encima almendras fileteadas y tostadas, trocitos de nuez, de avellanas... en fin, los frutos secos que tengas a mano.

## CAJÓN DE SASTRE

En esta sección encontrarás las recetas que... ¿cómo decirlo de una manera elegante?... que no encajan en ninguna de las otras secciones. Un batiburrillo, vamos: unas cuantas ideas para desayunos, un puñado de guarniciones, un buen abanico de salsas para darle vidilla al triste bistec a la plancha o a un soso pescado hervido... Muchas de ellas se tienen por su propio pie, mientras que otras te servirán para animar y complementar otras recetas. Lo ideal sería que, sobre todo, encontraras aquí ideas para combinar con tus platos habituales, y sentir que cada día comes algo diferente y delicioso.



## Besamel «express»

25 g de mantequilla (1 cucharada colmada)

50 g de harina (2 cucharadas)

1/2 litro de leche (2 tazas)

sal

pimienta blanca y nuez moscada (opcional)

Pon la mantequilla y la harina en un recipiente apto para el microondas, y cocina 1 minuto a máxima potencia. Remueve bien, añade la leche y deja hacer 6 minutos, removiendo cada 2 minutos. Añade sal y si quieres algún otro condimento, y pasa por la batidora para que la besamel quede sin grumos.

Con esta receta obtienes una besamel con consistencia de salsa espesa. Si la necesitas más líquida (porque has decidido utilizarla para un gratinado largo, por ejemplo), reduce la cantidad de harina; para hacer croquetas, deberá ser más espesa, así que aumenta el tiempo de cocción. Acostúmbrate a tener siempre en el congelador tarrinas pequeñas de esta salsa (en vasitos de yogur, por ejemplo). Puedes descongelarlas en el microondas, aunque probablemente tengas que pasarlas de nuevo por la batidora, y te servirán para preparar un gratinado en cualquier momento. Además, la besamel es la base de otras muchas salsas: salsa Mornay (con queso), salsa aurora (con tomate), salsa florentina (con espinacas)...

## Ajos asados (microondas)

4 dientes de ajo

No peles los ajos, pero quítales las capas de piel más exteriores. A continuación, pínchalos 2 o 3 veces con un palillo o un alfiler, ponlos en un recipiente pequeño y cúbrelos con agua. Tapa el recipiente y deja hacer 3 o 4 minutos (dependerá del tamaño) en el microondas a máxima potencia. Deja reposar 5 minutos, pela los ajos con cuidado de no escaldarte los dedos, y pícalos. Quedan muy bien en una ensalada, o también puedes aplastarlos con un tenedor y untarlos sobre un bistec recién hecho a la plancha.

El nombre de «ajo asado» viene porque, tradicionalmente, se prepara la cabeza de ajos entera, envuelta en papel de aluminio y en el horno. Pero eso te llevaría aproximadamente una hora, así que no entra dentro de los límites de tiempo de estas recetas. En cambio, si estás preparando un Pollo asado (véase p. 202), aprovecha que ya tienes el horno en marcha.





## Huevos al plato

- 2 huevos
- 1 loncha de jamón serrano
- 1 espárrago en conserva
- 2 cucharadas de guisantes en conserva
- 1 cucharada de mantequilla
- sal

Precalienta el horno a temperatura máxima. Mientras, engrasa con la mitad de la mantequilla una cazuelita de barro, y cascaca con cuidado los dos huevos en el centro. Trocea el espárrago y el jamón, mezcla con los guisantes y esparce alrededor de los huevos. Sala un poquito las yemas y echa por encima el resto de la mantequilla en trocitos. Introduce en el horno unos 3 minutos, hasta que las claras se cuajen.



**IDEAS:** utiliza los espárragos sobrantes para prepararlos gratinados (véase p. 68) o para un delicioso Lomo de salmón escalfado (véase p. 126). Los guisantes quedarán estupendos en una Crema con salmón ahumado (véase p. 35). A este plato le puedes añadir otros ingredientes que tengas en la nevera, como setas, maíz...

## Frittata de jamón serrano y queso

- 1 huevo grande
- 1 loncha de jamón serrano, troceada
- 2 lonchas de queso tipo gouda tierno, troceadas
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- perejil picado
- aceite de oliva, sal y pimienta

Precalienta el grill del horno.

Calienta el aceite en una cazuelita de barro pequeña, y rehoga la cebolla y el ajo hasta que ambos ingredientes estén tiernos. Mientras, bate el huevo con el jamón, la mitad del queso, el perejil, sal y pimienta. Vierte sobre la cebolla, baja un poco el fuego, y deja que se cuaje un poco sin remover. La parte del centro debe quedar todavía un poco fluida.

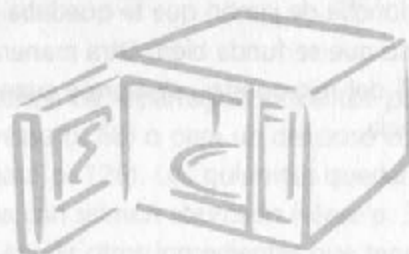
Echa el resto del queso por encima de la frittata, y deja que se derrita bajo el grill un minuto, mientras se cuaja el resto del huevo. La frittata se consume tibia o a temperatura ambiente.

**OJO AL PRESUPUESTO:** para este plato puedes utilizar esa última loncha de jamón que te quedaba en la nevera y cualquier queso que se funda bien. Otra manera de ahorrar es utilizar el grill del microondas, siempre y cuando funcione con independencia.

## Beicon «frito» en el microondas

Esta es una receta «comodín», que te servirá para mil cosas: para acompañar un huevo frito, para desmenuzar y añadir a una crema de verduras, para un bocadillo de lujo... Los tiempos y las cantidades dependen de lo que necesites en cada momento. Si te sobra algo, se conservará crujiente 2 o 3 días, en la nevera, en un recipiente bien cerrado.

Sobre un plato apto para el microondas, pon una hoja de papel de cocina. Encima, dispón las lonchas de beicon que quieras preparar, procurando que la parte más grasa quede hacia fuera. Cubre con otra hoja de papel de cocina, y aprieta bien. Deja hacer en el microondas 45 segundos, da la vuelta a las 2 hojas de papel, y deja hacer otros 45 segundos. Comprueba la consistencia del beicon. Si está sequito, pero aún un poco manejable, ya está en su punto, y con el reposo se quedará crujiente. Si aún está bastante blando, prueba a darle otros 45 segundos de cocción. Si tiene pinta de crudo crudísimo, cambia el orden de las lonchas de beicon (o sea, las que estaban más al centro en el plato deberán quedar ahora en la parte de fuera), y repite el proceso desde el principio, vuelta incluida.



## Desayuno completo en un bol

1 plátano maduro

un chorrito de miel

un chorrito de zumo de limón

un chorrito de aceite de oliva extravirgen

1 cucharadita de pasas

2-3 orejones de albaricoque, picados en trocitos

1 cucharada de frutos secos (almendras, nueces, piñones...)

1 yogur natural

Pela el plátano, córtalo en trozos y ponlo en el cuenco junto con el zumo de limón. Machácalo bien con un tenedor. Agrega el resto de los ingredientes y remueve bien.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** siempre habrá otro momento mejor. El desayuno tiene que ser algo contundente, para mantenerte en marcha y con energía hasta la hora de la comida. Como mucho, sustituye la miel por edulcorante bajo en calorías, y el yogur por otro desnatado... pero ni se te ocurra eliminar los frutos secos.

## Manzana con yogur y cereales

1 yogur natural

1 cucharada de miel

1 manzana Reineta

1 cucharada de tus cereales de desayuno favoritos

Lo de que la manzana sea de variedad Reineta no es capricho: una Golden puede resultar algo insípida para este desayuno, y las Granny Smith son demasiado grandes. Pero el que desayunas eres tú, así que tu gusto manda.

Lava bien la manzana y córtala en dados (mejor si es con piel). Mezcla el resto de los ingredientes en un cuenco y añade la manzana. Remueve de nuevo y conserva en la nevera, o consume de inmediato.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** el desayuno no es el momento ideal para recortar en ese tema, porque falta mucho para la hora de comer y vas a necesitar energía. Aun así, puedes sustituir el yogur natural por otro desnatado. Y si te empeñas, cambia la miel por edulcorante de régimen, pero que conste que no va a ser lo mismo.

## Batido de fresas y yogur

100 g de fresas limpias

1 yogur natural o de fresa

2 cucharadas de azúcar, o al gusto

Tritura en el vaso de la batidora los tres ingredientes, pero reserva una fresa entera para adornar la copa al final. Vierte la mezcla en una copa, y refrigera hasta el momento de consumir.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** sustituye el yogur por su equivalente desnatado, y el azúcar por edulcorante de régimen.

## Patatas «cocifritas» al perejil

6-8 patatitas de bote  
1 cucharada de mantequilla  
1 cucharada de perejil picado  
sal y pimienta

Escurre bien las patatitas mientras derrites la mantequilla en una sartén pequeña. Saltéalas 3 o 4 minutos, sin dejar de sacudir la sartén para que se forme una costra dorada por todos lados. Añade el perejil picado, sal y pimienta, y sigue cocinando y sacudiendo la sartén 1 minuto más.

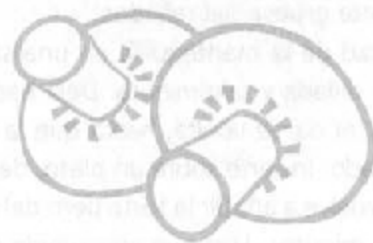
Esta guarnición sirve tanto para carnes como para pescados.

**IDEAS:** el frasco de patatas abierto no aguanta demasiado en la nevera, así que planea con antelación qué vas a hacer con las sobras. Piensa por ejemplo en preparar un Salmón con patatas y judías verdes (véase p. 140) o bien una Crema de guisantes (véase p. 35).

## Champiñones al ajillo

1 lata pequeña de champiñones laminados  
2 dientes de ajo  
1 pimienta de Cayena  
aceite de oliva y sal

Corta los ajos en láminas no muy finas y saltéalos en aceite de oliva junto con la pimienta de Cayena. Retira la pimienta (si la dejas hasta el final el resultado será bastante picante, puede que demasiado para algunos paladares), agrega los champiñones escurridos de su jugo, y da unas vueltas en la misma sartén, hasta que estén bien calientes e impregnados del aceite. Rectifica de sal y sívelos como guarnición.





## Torta de patata

1 patata grande  
1 cucharada de mantequilla  
sal y pimienta

Lava bien la patata, pincha la piel en varios puntos, envuélvela en una servilleta de papel y ácala en el microondas a máxima potencia hasta que esté tierna (el tiempo dependerá del tamaño de la patata, pero suele tardar unos 5 minutos). Acuérdate de darle la vuelta a mitad de la cocción. Procura que no quede demasiado hecha, sino firme al tacto. Deja que se enfríe bien, durante varias horas (por ejemplo, si vas a preparar la torta para comer, asa la patata a la hora de desayunar). Justo antes de ir a preparar la guarnición pela la patata y rállala con la parte gruesa del rallador.

Derrite la mitad de la mantequilla en una sartén pequeña, añade la patata rallada y salpimenta. Deja hacer 5 o 6 minutos, sin remover ni dar la vuelta, hasta que la torta esté bien dorada por un lado. Invierte sobre un plato, derrite el resto de la mantequilla, vuelve a añadir la torta pero del otro lado, y deja hacer otros 5 minutos. Hay que consumirla muy caliente.

**IDEAS:** es una guarnición perfecta y deliciosa, pero sólo si eres previsor y te acuerdas de asar la patata por la mañana, para servirla a la hora de comer.

## Arroz frito

1 ración de arroz de cocción rápida  
1 cucharada de salsa de soja  
1 cucharada de aceite de oliva  
gambitas peladas, champiñones, brotes de soja,  
tortilla en tiras, jamón de York en tiras... a elegir

Mientras cueces el arroz según las instrucciones del paquete, rehoga en el aceite los ingredientes que hayas elegido. Si había alguno crudo, hazlo primero, los demás sólo tienen que calentarse. Añade el arroz bien escurrido y la salsa de soja, rehógalo 1 minuto, y sirve de inmediato.



**IDEAS:** es una receta excelente para aprovechar restos que campen por la nevera o que tu alma previsor te haya hecho guardar en el congelador. Puedes preparar este arroz para un par de días, ya que se conserva estupendamente en la nevera. Utilízalo también como guarnición (para un huevo frito, por ejemplo).

## Un puñadito de salsas y mantequillas aromatizadas

No hay nada más fácil de preparar que un filete a la plancha, o un pescado cocido. Y tampoco debe de haber nada más aburrido. Aparte de las diferentes guarniciones tradicionales y las que aparecen en esta misma sección, puedes preparar salsas sencillas, así como mantequillas de diversos sabores:

### Mahonesa con tomate

Es una salsa ideal para pescados cocidos. Mezcla dos cucharadas de mahonesa con dos cucharadas de tomate natural, un pellizco de albahaca, sal y pimienta negra al gusto. También puedes sustituir la mitad de la mahonesa por yogur natural: conseguirás que la salsa tenga menos calorías y un toque ácido muy interesante.



### Salsa de limón

Esta salsa queda muy bien con carnes y pescados al horno o a la plancha. Mezcla cuatro cucharadas de nata líquida con una cucharada de zumo de limón y una cucharada de hierbas frescas (mezcla de perejil, eneldo, estragón y perifollo, por ejemplo). Si utilizas hierbas secas reduce la cantidad a la mitad. Añade una puntita de mostaza de Dijon. Si es posible, prepa-

ra la salsa con al menos un par de horas de antelación, sobre todo si utilizas hierbas secas.

### Salsa de setas

Aunque es algo más liosa de preparar que las anteriores, convertirá un simple filete a la plancha en un plato de lujo, y sólo en 10 minutos. Calienta un chorrito de aceite en una cazuela, y rehoga una cucharada de cebolla picada. Añade un puñado de setas o champiñones bien limpios y troceados (mejor frescos, pero pueden ser en conserva, sobre todo si tienes algún bote abierto), y da vueltas durante un minuto. Añade media cucharadita de harina, rehógala y, sin parar de remover, incorpora poco a poco un vasito de caldo de carne. Reduce el fuego y deja hacer 3 o 4 minutos; por último, condimenta con sal, pimienta y una cucharadita de salsa de soja (opcional).

### Aliño de tomate

Utiliza este aliño para una ensalada, en vez del habitual de aceite y vinagre, y obtendrás un plato muy diferente. Mezcla dos cucharadas de zumo de tomate con una cucharadita de zumo de limón. Remueve bien y condimenta con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.

### Salsa de perejil

Excelente para pescados, sea cual sea el tipo de cocción. En un mortero, pon un pellizco de sal, una yema de huevo duro (la clara la puedes añadir picadita a una ensalada o una sopa, por ejemplo) y un par de cucharadas de perejil picado. Machaca bien hasta obtener una pasta espesa. Añade un chorrito de zumo de limón, y poco a poco, sin dejar de batir, agrega aceite de oliva hasta que la salsa adquiera la textura deseada. Rectifica de sal antes de servir.

### Salsa de roquefort

Ideal para acompañar un solomillo, o incluso un simple bistec si el bolsillo no está para tantas alegrías. Pon en una sartén 50 g de queso roquefort (si el bolsillo está realmente depauperado cualquier queso azul sirve), añade una cucharada de coñac y medio vasito de nata líquida. Remueve constantemente hasta que el queso se deshaga y la salsa se espese. Puedes servir directamente por encima de la carne, o mejor aún, añade la carne a la sartén durante unos segundos para que coja un poco el sabor.

### Nata agria

La versión casera de la «sour cream» se prepara de manera muy sencilla: basta con mezclar medio vasito de nata líquida (de la que se utiliza para montar, no vale la ligera, mala suerte) con dos cucharadas de zumo de limón y un pellizco de sal. Deja reposar unos segundos, y luego remueve bien. Esta salsa es deliciosa con pescados a la plancha o escalfados, sobre todo si le añades en el último momento un pellizco de eneldo picado. Si quieres que quede más espesa, déjala reposar varias horas en la nevera. Con estas cantidades tendrás para varias veces, pero la nata aguantará 3 o 4 días en la nevera. Eso sí, cada vez estará más espesa.



### Mantequillas aromatizadas

Deja 100 g de mantequilla a temperatura ambiente, de manera que se pueda trabajar fácilmente con un tenedor. No es una buena idea meter la mantequilla en el microondas ya que, si te descuidas, acabarás con una sopa de grasa incomedible.

Cuando la mantequilla tenga una consistencia blanda, añade alguno de los ingredientes que se detallan a continuación:

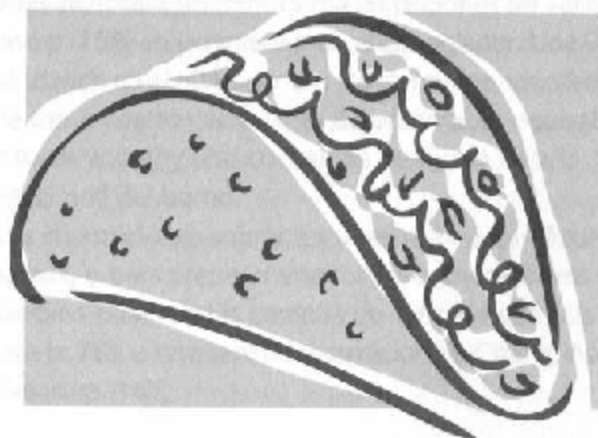
- 4 filetes de anchoa, bien machacados en el mortero. Esta mantequilla será excelente para pescados a la plancha, y, aunque te parezca mentira, para filetes de pollo o pavo a la plancha.
- 4 cucharadas soperas de hierbas aromáticas frescas (la mitad si son secas), bien picadas. El tipo de plato con el que combine esta mantequilla dependerá de las hierbas que hayas elegido: déjate guiar por tus gustos.
- 2 cucharadas de pimienta verde en conserva, bien machacada en el mortero. Ideal para carnes a la plancha.
- 3 dientes de ajo picados muy menudos. Irán de maravilla a cualquier tipo de marisco, y también para carne de ternera a la plancha.

Una vez tengas bien integrada la mantequilla y los ingredientes adicionales, coge un trozo alargado de papel de aluminio, pon la mezcla encima, y mal que bien intenta darle forma de rollo. No tendrás mucho éxito, porque a estas alturas la mantequilla será una masa informe, pero da igual: forma el rollo, cierra el papel de aluminio, e introduce en el congelador.

Para utilizar, te basta con servir el plato, sacar el rollo del congelador, cortar unas rodajitas finas de la mantequilla y disponer sobre el ingrediente principal, que tendrá que estar caliente para que se derrita.

## BOCADILLOS... CON CLASE

Los bocadillos y los sándwiches son la tabla de salvación de la persona que vive sola, pero también pueden ser una lacra si se recurre a ellos en exceso. Obviamente, un libro como éste tiene entre sus objetivos evitar que eches mano demasiado a menudo del socorrido «bocata» como sustituto de una comida normal, pero seamos sinceros: acabas de llegar a casa después de trabajar todo el día, estás que no te tienes en pie y en diez minutos empieza tu programa favorito en la tele. ¿Qué te vas a hacer para cenar? La tentación del bocadillo es grande, así que haremos caso a Oscar Wilde y caeremos en ella. Pero sólo de vez en cuando, ¿eh?



Eso sí, como la expresión tabú es «cualquier cosa», nada de poner entre pan y pan lo primero que te encuentres en la nevera. Y sobre todo, nada de comértelo de pie al lado de la mesa de la cocina: tómate un minuto para preparar uno de estos bocatas y poner en una bandeja un plato, una servilleta, agua o un refresco, algo de fruta... y ya puedes sentarte ante la tele con una cena más que decente.

Una advertencia antes de empezar: si no consumes pan muy a menudo, lo más probable es que todas tus hogazas y bolsas acaben con zonas verdes de aspecto más que sospechoso antes de que tú acabes con ellas. Lo mejor es comprar el pan de molde en bolsas pequeñas, y conservarlo en la nevera. Las hogazas, en rebanadas, se congelan muy bien y se descongelan perfectamente en el tostador. Si compras una barra de pan grande, trocea lo que no vayas a consumir y congélalo en paquetes; para descongelar cada trozo basta con envolverlo en papel de cocina y meterlo unos segundos en el microondas; lo mismo se aplica a los panecillos y a las barritas individuales.



## Sándwich mixto con champiñones y gratinado

2 rebanadas de pan de molde

2 lonchas de jamón de York

2 lonchas de queso de sándwich

1/2 lata pequeña de champiñones laminados

Tuesta en el tostador o en la plancha las dos rebanadas de pan, y prepara el sándwich con el jamón de York y la mitad del queso. Colócalo en un plato y echa por encima los champiñones bien escurridos de su jugo. Cubre éstos con la otra loncha de queso y mete el sándwich en el microondas o bajo el grill del horno, hasta que el queso de arriba se funda. Imprescindible comerlo con cuchillo y tenedor.

**IDEAS:** existe una variante deliciosa de este sándwich, que apenas te llevará un minuto más si dispones de Salsa besamel (véase p. 158) en la nevera o en el congelador. Una vez tengas el sándwich en el plato, ya con los champiñones, vierte por encima tres o cuatro cucharadas de besamel (el equivalente a un tarrito de yogur) y una cucharada de queso rallado, y gratínalo en el grill del horno.

Los champiñones sobrantes te servirán para añadirlos a una ensalada, o para preparar una tortilla o unos huevos revueltos, o también para recetas como la de Tortellini con salsa de setas (véase p. 76), o una sencilla guarnición de Champiñones al ajillo (véase p. 167).



## Sándwich mixto con huevo

- 2 rebanadas de pan de molde
- 2 lonchas de jamón de York
- 2 lonchas de queso de sándwich
- 1 huevo
- aceite y sal

Tuesta en el tostador o en la plancha las dos rebanadas de pan. Coloca una de las rebanadas de pan en un plato, encima media loncha de jamón, una de queso, el resto del jamón y la otra de queso. Coloca la otra rebanada de pan sobre una superficie dura, y presiona la boca de un vaso pequeño contra ella, con lo que recortará un círculo. Reserva tanto la rebanada como el pan recortado.

Frie un huevo al estilo tradicional, o bien en la plancha ligeramente untada de aceite. Coloca el huevo frito sobre la última rebanada de queso y cúbrelo con la rebanada de pan, procurando que el agujero deje asomar la yema. El círculo que has reservado te servirá para mojarlo en la yema antes de comer te el resto del sándwich.

**IDEAS:** cuanto más fresco sea el huevo, más «recogida» te quedará la clara, y por lo tanto te cabrá bien en el sándwich. Si la clara se desparrama demasiado es síntoma de que va siendo hora de comprar huevos frescos; a continuación recórtala y pon los trocitos sobrantes en el sándwich antes de colocar encima el huevo frito.



## Tostada de queso de cabra con salmón ahumado

- 1 rebanada grande de pan de hogaza
- 1 quesito de cabra tierno, de ración, o bien una rodaja de queso de cabra tierno
- 1 pepinillo en vinagre
- 1 loncha grande de salmón ahumado
- un pellizco de eneldo (opcional)

Tuesta la rebanada de pan en el tostador o en la plancha. Mientras se hace, machaca bien con el tenedor el quesito (si está muy duro puedes añadir un chorrito de leche o nata líquida), y corta el pepinillo en láminas finas a lo largo. Unta el pan con el queso, pon encima la mitad del pepinillo, cubre con el salmón y con el resto del pepinillo, y si te apetece espolvorea con el eneldo.

**IDEAS:** si te gustan los pepinillos, no te prives de comprar frascos grandes, salen más baratos que los pequeños y se conservan de maravilla en la nevera durante siglos. Para este sándwich puedes utilizar sin problemas eneldo «de bote», no es necesario que sea fresco. En cualquier caso, puedes eliminarlo sin remordimientos de conciencia.

## Sincronizada

- 2 tortillas mexicanas de trigo
- 1 aguacate pequeño
- 2 lonchas de jamón de York
- 2 lonchas de queso de sándwich
- sal y pimienta
- un chorrito de zumo de limón (opcional)

Coloca una tortilla en un plato, extiende por encima en capas el jamón y el queso, y cubre con la otra tortilla. Mete el plato en el microondas apenas 1 minuto, lo justo para que se caliente y el queso empiece a derretirse.

Mientras, en un plato hondo tritura el aguacate con un tenedor, y añade sal y pimienta al gusto. Puedes agregar también un chorrito de zumo de limón, así se conservará verde más tiempo.

Extiende el puré de aguacate sobre la tortilla superior, y procura comértelo enseguida, sobre todo si no le has añadido limón.

**IDEAS:** las tortillas mexicanas de trigo se compran en las grandes superficies, y vienen en paquetes de 10 o 12 unidades. Si tienes la precaución de cerrar bien la bolsa te aguantarán una semana en la nevera. Prueba a utilizarlas como sustituto del pan, son deliciosas; y si se secan demasiado, córtalas en triángulos, fríelas en aceite abundante hasta que estén crujientes, y espolvoréalas con sal y pimienta: obtendrás algo parecido a los totopos o nachos (que en realidad se hacen con tortillas de maíz), ideales para añadir a sopas y cremas, ensaladas, o simplemente para picotear.

## Tortilla mexicana rellena

- 1 tortilla de trigo
- 1 cucharada de queso para untar tipo philadelphia
- 3-4 nueces peladas
- 1 cebolleta pequeña picada
- 1 cucharadita de mostaza tipo Dijon
- 1 pellizco de eneldo
- 1 pellizco de albahaca
- 1 pellizco de ajo en polvo
- 1 loncha de jamón de York
- 1 hoja de lechuga

Este «bocata» (¿quién dijo que los bocadillos iban necesariamente en barras de pan?) es un paso adelante para comprobar que tienes una despensa bien abastecida, sobre todo en cuestión de especias. Éstas son muy importantes si cocinas sólo para ti, marcan la diferencia entre un plato aburrido y uno de lujo, y aguantan de maravilla durante varios meses. En cuanto a las nueces, acostúmbrate a tenerlas (enteras, no peladas) en casa: son un tentempié muy nutritivo en cualquier momento, y dan una textura excelente a tus ensaladas.

Al grano: mezcla bien el queso con las nueces picadas, la cebolleta, la mostaza, el eneldo, la albahaca y el ajo, y unta la tortilla con esta mezcla. Luego pon sobre la mezcla el jamón y la lechuga, y forma un rollo bien apretado. Lo puedes dejar preparado con antelación, envuelto en papel de aluminio o plástico de cocina, y en la nevera.



## Bocadillo de lechuga, tomate y anchoas

- 1 panecillo o una barrita pequeña
- 3 hojas de lechuga medianas
- 1 tomate pequeño, maduro
- 6 filetes de anchoa en aceite de oliva
- sal (opcional)

Este bocadillo, aparte de constituir una alternativa saludable a los de embutidos, tiene reminiscencias de la infancia, ¡al menos de la mía! Mis padres siempre llevaban a la piscina una neverita portátil, con los tomates, las anchoas y la lechuga, y montaban los bocadillos casi, casi, debajo del trampolín. Aún hoy en día, cada vez que le hincó el diente a uno se me llena la nariz de olor a... cloro.

La preparación es muy sencilla: abre el panecillo o la barrita a lo largo, y riega las dos mitades con el aceite de las anchoas. A continuación, rellénalo con las hojas de lechuga bien limpias, el tomate en rodajas y las anchoas. Si añades sal, que sea con moderación, las anchoas ya llevan de sobra.

**IDEAS:** venden bolsas de lechuga troceada, que salen bastante más caras pero también son mucho más rápidas a la hora de utilizarlas. También puedes comprar lechugas enteras, separar todas las hojas, lavarlas bien y conservar en la nevera, en una bolsa y sin escurrir, todas las que te sobren. Aguantarán una semana. Lo mismo con las anchoas que te sobren; por cierto, con los dos productos ya tienes resuelta una ensaladita para mañana. Si te sobran anchoas, prepara otro día un plato tan original y divertido como el Limón relleno de sardinas (véase p. 135).

## Pa amb tomàquet

- una rebanada de pan de hogaza
- 1 tomate pequeño muy maduro
- 1 loncha maja de jamón serrano  
(o bien una cantidad equivalente de rodajas de fuet)
- aceite de oliva extravirgen
- sal

Nadie que haya probado el tradicional «pantumaca» de Cataluña concibe un bocadillo sin él, de manera que lo que en sus orígenes fue una manera de hacer comestibles los restos de pan duro se ha convertido casi casi en la «marca de fábrica» de una de las mejores gastronomías de España... ¿qué digo de España, del mundo.

La técnica es sencilla: coloca la rebanada de pan, tostada o no, sobre una superficie dura. Corta el tomate en dos, y frota bien toda la superficie del pan, presionando para que suelte bien todos los jugos y parte de la pulpa. Probablemente necesitarás las dos mitades del tomate, sobre todo si la rebanada es amplia. Pero si te sobra medio, ya sabes, para la ensalada de mañana.

A continuación, riega la rebanada untada con el tomate con un hilillo fino del mejor aceite de oliva que te puedas permitir. Es el toque maestro, y además, ¿quién se lo merece más que tú? Espolvorea con sal, apenas una pizca, y coloca encima el jamón serrano. Si lo prefieres, puedes sustituir el jamón por queso (le va bien casi cualquiera, desde el manchego al brie), por otros embutidos, o por anchoas.



## Sándwich hawaiano

2 rebanadas de pan de molde, mejor si es integral

1 rodaja de piña en conserva al natural

1 cucharada de mahonesa

1/2 cucharadita de mostaza tipo Dijon

1/2 cebolleta picada muy fina

unas gotas de tabasco

1 loncha de jamón

1 loncha de queso tipo emmental

1 hoja de lechuga

Pica la piña en cubitos y ponla sobre un colador para que suelte todo el jugo. Aparte, mezcla bien la mahonesa, la mostaza, la cebolleta y el tabasco. Unta con esta mezcla una cara de cada rebanada de pan; cubre la mitad de ellas con el jamón, luego la piña, luego la lechuga, encima de todo el queso, y tapa con la otra mitad de las rebanadas. Este sándwich queda incluso mejor si lo preparas con antelación y lo dejas, envuelto, en la nevera.

**IDEAS:** el resto de la piña se conservará perfectamente en la nevera varios días, si tienes la precaución de pasar las rodajas y el jugo a otro recipiente. Prueba a utilizarlas para acompañar una pechuga de pollo o un solomillo de cerdo, sólo tienes que pasarlas por la plancha. El contraste de estas carnes con el dulzor de la piña convierte un plato soso en una delicia.

## Sándwich de surimi

2 rebanadas de pan de molde, mejor si es integral

1 cucharada generosa de queso para untar tipo philadelphia

1 cucharada de ketchup

unas gotas de tabasco

unas gotas de zumo de limón

2-4 palitos de surimi (sucedáneo de cangrejo) picados

1/2 cebolleta picada muy fina

Mezcla bien el queso con el ketchup, el tabasco y el zumo de limón. Agrega el surimi y las cebolletas, monta los sándwiches y refrigera hasta el momento de servir.

**IDEAS:** el surimi es un recurso excelente en el congelador, te saca de un apuro en cualquier momento, ya sea para complementar una ensalada, para rellenar unos tomates, o en sándwiches. Lo mismo se puede decir del tabasco: si te gusta el picante, en mayor o menor medida, es un condimento que no puede faltar en tu despensa.



## Sándwich de pavo ahumado con mahonesa de chipotle

- 2 rebanadas de pan de molde
- 1 cucharada de mahonesa
- chile chipotle al gusto, triturado
- 1 hoja de lechuga
- 2 lonchas de pavo ahumado
- 2 rodajas de tomate.

Mezcla la mahonesa con el chile bien picadito, o mejor machacado con un tenedor, y unta una cara de cada rebanada de pan. A continuación, monta el sándwich con el resto de los ingredientes.



**IDEAS:** cada vez es más fácil encontrar chiles de algunas variedades en los supermercados españoles (en lata, claro). Tienen la ventaja de que se conservan muchísimo tiempo en la nevera si tienes la precaución de pasar los sobrantes, junto con su jugo, a una fiambreira o a un tarro de cristal con tapa. El gusto ahumado de los chipotles te va a encantar, pero de todos modos, a no ser que seas adicto al picante, intenta comprar latas pequeñas.

## Sándwich de queso de cabra con berros

- 2 rebanadas de pan de molde
- 1 quesito de cabra tierno
- un puñadito de berros picados
- 4 nueces picadas
- mantequilla o margarina

Mezcla el queso, que deberá estar a temperatura ambiente, con los berros picados. Si el queso no es muy tierno quizá tengas que agregar un poco de leche o nata líquida. Unta el queso en una rebanada de pan, cubre con la otra rebanada, corta los bordes, y a continuación corta el sándwich en dos, formando triángulos.

Unta los bordes del cada triángulo con mantequilla o margarina. Pon las nueces picadas en un platito, y apoya los triángulos por la zona de la mantequilla, presionando ligeramente para que las nueces se adhieran.

**IDEAS:** los berros y otros ingredientes para ensaladas se venden ya limpios y troceados en las grandes superficies, en bolsas que aguantan varios días en la nevera. Los berros en concreto también los puedes encontrar en cajitas, más adecuadas para una casa donde sólo vive una persona. Los puedes sustituir por hierba del canónigo, es muy parecida (hasta en el precio). Con los que te sobren, prepara otro sándwich delicioso, de rosbif con queso azul (véase p. 189), o bien platos más contundentes, como el Pescado con salsa de berros (véase p. 128) o los Tallarines con queso de cabra (véase p. 84).



## Bocadillo caliente de gorgonzola, pera y nueces

- 1 barrita de pan pequeña
- queso gorgonzola al gusto
- 2 cucharadas de nueces en trozos
- 1/2 pera

Precalienta el horno a temperatura fuerte. Mientras, corta el pan por la mitad a lo largo, y unta cada cara con el queso desmenuzado y mezclado con las nueces.

Pela la pera, quita el corazón a una mitad, córtala en lonchas no muy finas y repártelas por encima del queso. Envuelve la barrita en papel de aluminio y hornéala unos cinco minutos.



**IDEAS:** el gorgonzola es un queso italiano azul que combina de maravilla con el sabor dulce de la pera. En caso de necesidad puedes sustituirlo por roquefort, cabrales... u otro queso azul. Y ni que decir tiene que la media pera que sobra es el postre para este bocadillo.

## Sándwich de rosbif y queso azul

- 2 rebanadas de pan de molde
- 2 cucharadas de queso azul desmigado
- 1 cucharada de mahonesa
- 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire
- 2 lonchas finas de rosbif
- tiritas de pimienta rojo de lata
- un puñado de berros u hojas de lechuga troceadas
- mantequilla, sal y pimienta
- unas gotas de coñac (opcional)

Machaca el queso azul con la mahonesa, la salsa Worcestershire, el coñac, la sal y la pimienta al gusto. Unta una rebanada de pan con esta mezcla, y la otra con mantequilla. Pon sobre la rebanada con queso una loncha de rosbif, encima el pimienta rojo y los berros o lechuga, encima el resto del rosbif, y tapa con la rebanada con mantequilla.

**IDEAS:** cada vez son más las tiendas que venden por raciones platos ya preparados. Aunque recurrir a ellas demasiado a menudo puede causar un buen varapalo a tu presupuesto, no tiene nada de malo darse un homenaje de vez en cuando... y comprar unas lonchas de rosbif, por ejemplo.

La salsa Worcestershire es un condimento que se vende en pequeños frascos (la marca más habitual es Lea & Perrins), y una vez que lo pruebes te encantará añadirlo a ensaladas, carnes, pescados...

En cuanto a los berros que te habrán sobrado, prepara un Sándwich de queso de cabra (véase p. 187), o bien una deliciosa Ensalada de endibia, berros y mandarina (véase p. 65).

## Bocadillo de brie con tomates secos

1 barra de pan  
2 tomates secos rehidratados  
queso tipo brie o camembert  
aceite de oliva extravirgen

Corta la barra en dos a lo largo y pon las caras cortadas a calentar sobre la plancha; no hace falta que se tuesten demasiado, sólo que adquieran cierta textura y, sobre todo, calor.

Mientras, corta el queso en lonchas no muy gruesas (¡tampoco demasiado finas!), y si quieres quítale la corteza blanca. Esto no es imprescindible, pues es perfectamente comestible, pero hay a quien no le gusta la textura. Corta también los tomates en tiras.

Riega con un chorrito de aceite las dos caras del pan, extendiendo sobre una el tomate, pon encima el queso, y cierra el bocadillo.



**IDEAS:** los tomates secos, concretamente secados al sol, se preparaban antiguamente en muchas zonas calurosas de España. Esta práctica se ha ido perdiendo con el paso del tiempo... pero los tomates secos están volviendo a nuestros mercados, si bien ahora son originarios de Italia. En fin, el caso es

que los puedes encontrar en las tiendas especializadas, en bolsitas de plástico o ya rehidratados y conservados en aceite de oliva.

A la hora de la compra te conviene adquirirlos secos, ya que es el mejor modo de que no se te estropeen. Para rehidratarlos, sigue las instrucciones del paquete, o bien déjalos media hora a remojo en un poco de agua muy caliente con un chorrito de vinagre. Rehidrata más de los que vayas a utilizar, y guárdalos en un frasco de cristal cubiertos con aceite de oliva. El resultado en bocadillos como éste es ciertamente espectacular, así como en ensaladas.



## Sándwich de pollo «cordon bleu»

- 1 filete de pechuga de pollo (o bien restos de pollo asado)
- 2 rebanadas de pan de molde
- 1 cucharada de nata, mezclada con una cucharadita de zumo de limón
- 1 loncha de jamón de York
- 2 lonchas de queso para fundir
- mantequilla

En primer lugar, mezcla la nata con el zumo de limón, remueve bien y deja reposar unos minutos.

Mientras, si el pollo es crudo, pásalo por la plancha con una gota de aceite y salpimienta. Si aprovechas restos de pollo asado, o bien recalientas un filete de pechuga, saltate este paso.

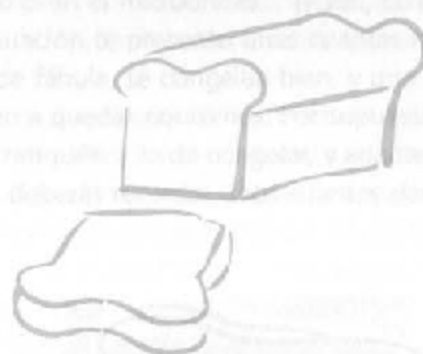
Monta el sándwich, poniendo una rebanada de pan con la mezcla de nata y limón hacia arriba, una loncha de queso, el pollo, el jamón, la otra loncha de queso, y la rebanada restante con la mezcla de nata y limón hacia abajo. Unta las caras exteriores del pan con mantequilla, y haz a la plancha hasta que el queso se funda y el pollo esté caliente.



## Tostada de jamón y piña

- 1 rebanada de pan de molde
- 1 rodaja de piña en conserva (al natural)
- 2 lonchas de jamón de York

Tuesta el pan en la tostadora y dora la piña en la plancha sin aceite. Monta la tostada con la piña entre las dos lonchas de jamón.



**IDEAS:** si tienes medio tomate perdido en la nevera, añádelo a la tostada en rodajas. También le va muy bien una cucharadita de mahonesa. Con la piña que te sobre puedes preparar un Pastel de piña (véase p. 145), o bien una Piña caramelizada (véase p. 150).

## COCINANDO PARA EL CONGELADOR

Cocinar para el congelador es como hacer una inversión: hoy trabajas un poco más, pero a cambio habrá tres, cuatro, cinco días en los que sólo tendrás que sacar un recipiente y meterlo en el horno o en el microondas... ¡y zas, comida al instante!

A continuación te presento unas cuantas recetas de platos que salen de fábula, se congelan bien, y una vez descongelados, vuelven a quedar riquísimos. Por supuesto, la idea es que le cojas el tranquillo a lo de congelar, y adaptes tus propias recetas. Sólo deberás recordar unos cuantos datos básicos:

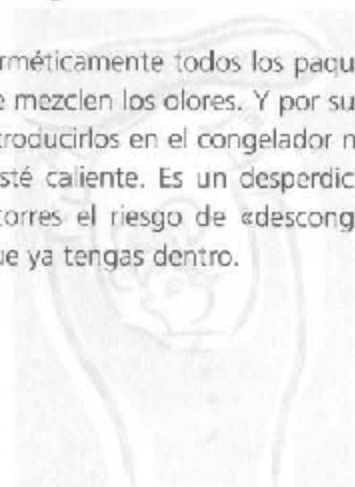


- Hay ingredientes que no dan buen resultado tras su paso por el congelador: la patata cocida, los huevos duros, la mahonesa, la nata líquida... En caso de que tu receta lleve alguno de estos ingredientes, añádelo al descongelar.

- Etiqueta siempre los paquetes que metas en el congelador. Aunque ahora te parece evidente que el contenido de la bolsa es un muslo de pollo asado con su salsita y todo, dentro de un mes te encontrarás mirando un bulto informe, misterioso, duro como una piedra, y preguntándote qué diantre es.

- Ve con cuidado con el uso de especias y condimentos, incluida la sal. Al estar «en infusión» tanto tiempo, su sabor se acentúa, y puede resultar excesivo para algunos paladares. Es mejor que te quedes corto: eso siempre tiene arreglo.

- Cierra herméticamente todos los paquetes, de manera que no se mezclen los olores. Y por supuesto, no se te ocurra introducirlos en el congelador mientras la comida aún esté caliente. Es un desperdicio de energía, y además corres el riesgo de «descongelar» otros productos que ya tengas dentro.



## Hamburguesas con setas (6 raciones)

400 g de carne picada de ternera

100 g de carne picada de cerdo

1 huevo

1 rebanada de pan de molde

1/2 vasito de leche

2 cucharadas de perejil picado

1 ajo muy picado

1 lata pequeña de setas en trozos o champiñones laminados  
sal, pimienta y tabasco al gusto

Pon el pan en un cuenco grande, y remoja con la leche. Mientras, escurre bien las setas o champiñones, y pícalos muy menudos. Agrega todos los ingredientes al cuenco con el pan y mezcla bien con las manos. Divide la masa en 6 porciones, y congélalas en una bandeja sin que se toquen entre ellas. Una vez duras, envuélvelas en papel de aluminio o en film de cocina, y ponles la etiqueta correspondiente.

Para descongelar, lo mejor es dejar en la nevera desde el día anterior. Da forma a la hamburguesa, pásala por harina, y fríela por los dos lados en aceite abundante. Si quieres disfrutar de un auténtico ambiente «McDonald's» pero de calidad, sírvela en un panecillo con tomate, lechuga y salsa rosa.

**CONTRARRELOJ:** si vas a utilizar el microondas, sigue las mismas instrucciones que para las hamburguesas de pavo.

**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** como las hamburguesas de pavo, éstas también se pueden hacer a la plancha. Sigue el mismo sistema.



## Hamburguesas de pavo (6 raciones)

1/2 kilo de carne de pechuga de pavo

1 rebanada de pan de molde

1/2 vasito de leche

1 huevo

1 cebolleta, picada

1 diente de ajo, picado

1 cucharada de salsa de soja

1 cucharada de perejil picado

sal y pimienta negra

Pide en la carnicería que te piquen la pechuga de pavo; las picadoras domésticas, a no ser que sean muy profesionales, suelen dar un resultado muy inferior.

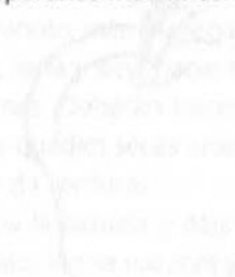
Pon el pan en un cuenco y riégalo con la leche. Deja reposar 1 minuto para que la absorba bien, y luego desmígalo. Añade el huevo batido, luego el resto de los ingredientes, y mezcla a conciencia. Divide la masa en 4 o 5 montoncitos, dependiendo del tamaño de hamburguesas que quieras. Reserva uno en la nevera para la comida o la cena del día, y el resto congélalos. Una vez duros, envuélvelos en papel de aluminio o en plástico de cocina, y ponles la etiqueta correspondiente.

Para un correcto proceso de descongelación, lo mejor es dejar el producto en la nevera desde el día anterior. Da forma a la hamburguesa, pásala por harina, y fríela por ambos lados en aceite abundante. Para completar el ambiente «McDonald's», pero de calidad, sírvela en un panecillo con tomate, lechuga y salsa rosa.

**CONTRARRELOJ:** descongelar carne picada en el microondas es un poco peliagudo, porque corres el riesgo de que se empiece a «cocinar» por fuera mientras el interior sigue duro como una piedra. Si lo intentas, deberás prestar mucha atención, e ir «rascando» la carne ya descongelada cada medio minuto. Luego vuelve a darle forma de hamburguesa, y asunto resuelto.



**SI VIGILAS LAS CALORÍAS:** en vez de freír la hamburguesa, hazla a la plancha con una gotita de aceite. Es más delicado, porque corres el riesgo de que se te desmigaje. También deberás prepararlas más finas.



## Compota de manzana (6 raciones)

1 kilo de manzanas Reineta

6 cucharadas de azúcar

4 cucharadas de ron

1 palo de canela

Pela las manzanas, quita el corazón y córtalas en trozos. Ponlas en una cazuela con el resto de los ingredientes, añade cuatro cucharadas de agua, y deja hacer 15 minutos, siempre removiendo, hasta que la manzana quede bien deshecha. Prueba la compota y añade azúcar si es necesario.

Congela la compota en raciones individuales, bien etiquetadas. Para consumirla, basta con sacar una ración a la nevera con un día de antelación, o bien dejarla a temperatura ambiente unas cuantas horas. Se consume fría.



## Ratatouille (4 raciones)

2 berenjenas

2 calabacines

2 tomates

1 cebolla

4 dientes de ajo

1 pimiento rojo

1 pimiento verde

1 cucharada de perejil picado

1 cucharadita de tomillo

aceite, sal y pimienta

Corta en rodajas las berenjenas, los calabacines y los tomates, corta en aros la cebolla y los pimientos (quita antes las semillas), y pica menudos los ajos. Pon aceite en una cazuela con tapa y rehoga la cebolla hasta que esté transparente. Añade el ajo y deja hacer 1 minuto más. Agrega el resto de las verduras, reduce el fuego, tapa y deja hacer durante media hora, o hasta que estén tiernas. Deberán hacerse en su propio jugo, pero en caso de que queden secas añade un par de cucharadas de agua o caldo de verduras.

Por último, destapa la cazuela y deja en el fuego 10 minutos más, para que el líquido se evapore y las verduras terminen de hacerse. Enfría, reparte entre cuatro recipientes, etiqueta y mete en el congelador. Para descongelar, lo mejor es pasar el recipiente a la nevera con un día de antelación, pero en caso de necesidad se puede dejar a temperatura ambiente unas horas, o incluso meter en el microondas.

## Pollo asado (4 raciones)

1 pollo entero, sin menudillos

100 g de mantequilla

4 ajos muy picados

1 cucharada de salsa de soja

1 limón

1 cucharadita de estragón seco, desmenuzado

aceite y sal



Lava bien el pollo por dentro y por fuera, y sécalo con papel de cocina. Precalienta el horno a 170 °C. Mientras, trabaja la mantequilla con los ajos, la salsa de soja, el estragón, el zumo del limón, sal y pimienta, hasta que la mezcla esté bien trabada.

Mete los dedos por debajo de la piel del pollo en la zona de la pechuga, e introduce entre la piel y la carne parte de la mezcla de mantequilla. Mete el resto en la cavidad del pollo, junto con las cáscaras de limón.

Pon el pollo en una fuente previamente untada de aceite, introduce en el horno y deja hacer una hora y cuarto o una hora y media, hasta que esté en su punto.

Deja enfriar, trínchalo en cuatro cuartos, y congélalos en recipientes o bolsas junto con la salsa. No te olvides de etique-

tar. Para descongelar, lo mejor es pasar el recipiente a la nevera con un día de antelación, pero en caso de necesidad se puede dejar a temperatura ambiente unas horas, o incluso meter en el microondas.

**IDEAS:** después de cortar el pollo en cuatro porciones individuales, te quedará una carcasa llena de trocitos de carne deliciosa. Si te tomas la molestia de rescatarlos, podrás preparar un delicioso Pollo en el nido (véase p. 72), un Sándwich de pollo «cordon bleu» (véase p. 192), o bien incorporarlos a una Ensalada de jamón y queso (véase p. 64), sustituyendo al jamón.

## Carne guisada al curry (6 raciones)

1 kg de carne de ternera para guisar, en dados

1 cebolla grande

1 taza de caldo de carne

3 cucharadas de harina

2 cucharadas de curry en polvo

1 cucharada de pimentón dulce

1 lata mediana de piña al natural troceada

aceite y sal

Pica la cebolla y rehógala en una cazuela con un chorrito de aceite. Mientras, añade sal a la harina, remueve bien, y enharina los dados de carne. Cuando la cebolla esté transparente, añade la carne y dale unas vueltas para que coja color por todos lados. Incorpora el caldo de carne, la piña con su jugo de conservación, y las especias. Tapa, reduce el fuego y deja hacer una hora, o hasta que la carne esté muy tierna. Aparta del fuego y deja enfriar.

Reparte la carne entre 6 recipientes, con la salsa y los trozos de piña. Tapa, etiqueta e introduce en el congelador. Para descongelar, lo mejor es pasar el recipiente a la nevera con un día de antelación, pero en caso de necesidad se puede dejar a temperatura ambiente unas horas, o incluso meter en el microondas.

## Congrio en salsa verde (4 raciones)

4 rodajas de congrio, de la parte abierta

2 dientes de ajo grandes

1 lata de puntas de espárragos

2 cucharadas colmadas de perejil picado

1/2 taza de vino blanco

1/2 taza de caldo de pescado

2 cucharadas de harina

aceite, sal y pimienta

En una cazuela, calienta un buen chorro de aceite de oliva, y saltea los ajos picados en láminas hasta que cojan color. Sácalos con la espumadera y resérvalos.

Pasa las rodajas de congrio por la harina mezclada con sal y pimienta, y fríelas en el mismo aceite a fuego vivo para que cojan color por ambos lados. Riega con el vino y el caldo, espolvorea con el perejil, y deja hacer 4 minutos. Añade las puntas de espárragos, y manténlo 1 minuto más. Aparta del fuego y espera a que se enfríe.

Pon una rodaja de pescado en cada recipiente, y reparte entre ellos la salsa y los espárragos. Tapa, etiqueta e introduce en el congelador. Para descongelar, lo mejor es pasar el recipiente a la nevera con un día de antelación, pero en caso de necesidad se puede dejar a temperatura ambiente unas horas, o incluso meter en el microondas.

## Macarrones con chorizo (4 raciones)

- 300 g de macarrones
- 2 chorizos tiernos pequeños (de los que se usan para guisar)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 2 tazas de salsa besamel, no muy espesa (véase p. 158)
- queso rallado al gusto
- aceite, sal y pimienta

Cuece los macarrones en agua abundante con sal el tiempo que indique el fabricante o hasta que estén al dente. Escúrrelos bien.

Corta los chorizos en cuatro trozos a lo largo, y luego en dados. Resérvalos.

Mientras, en una cazuela grande, calienta el aceite y rehoga la cebolla picada hasta que empiece a estar transparente. Añade los dados de chorizo, y deja hacer 5 minutos sin dejar de remover, hasta que la cebolla esté tierna y el chorizo haya soltado su grasa. Incorpora la salsa de tomate, remueve bien, salpimienta y aparta del fuego. Añade los macarrones escurridos, y remueve para que se mezclen bien con la salsa.



Reparte los macarrones entre cuatro recipientes de papel de aluminio rígidos, riega con la besamel, y espolvorea con el queso rallado. Congela hasta que estén firmes, tapa y etiqueta.

Para servir, basta con introducir un recipiente en el horno previamente calentado al máximo, hasta que el queso esté gratinado y el interior bien caliente.

**IDEAS:** los recipientes de papel de aluminio rígido son muy útiles para congelar platos que deban gratinarse antes de servir. Los venden en las grandes superficies y en las tiendas de «todo a cien». El único inconveniente es que no son aptos para el microondas (pero sí pueden reutilizarse, con el consiguiente ahorro).



## Berenjenas rellenas (6 raciones)

3 berenjenas medianas, mejor si son redondeadas

400 g de carne picada de cerdo

1 cebolla grande

1 lata pequeña de tomate al natural

1 cucharada de perejil picado

queso rallado al gusto

aceite, sal y pimienta

Corta las berenjenas en dos a lo largo y, con una cucharita, saca la pulpa, procurando no romper las pieles. Reserva ambas cosas.

Calienta un buen chorro de aceite en una cazuela, añade la cebolla picada y, cuando empiece a estar transparente, agrega la carne picada, el perejil, la sal y la pimienta. Déjalo en el fuego removiendo constantemente durante 5 minutos. Pasado este tiempo, añade la berenjena, y deja hacer 5 minutos más. Por último, riega con la salsa de tomate, y sigue haciendo otros 5 minutos. Deja enfriar la mezcla y repártela entre las berenjenas. Espolvorea cada una con abundante queso rallado.

Pon las berenjenas en una bandeja sin que se toquen, y congélalas. Una vez congeladas, envuelve cada una en plástico de cocina, etiquétalas y vuelve a meterlas en el congelador.

El día que quieras consumirlas, basta con introducir 1 o 2 mitades de berenjena (según el apetito) sin descongelar en el horno previamente calentado al máximo, hasta que el queso esté gratinado y el interior bien caliente.



## Pollo a la cerveza (4-6 raciones)

1 pollo

2 cebollas medianas

4 dientes de ajo

1 cerveza de 33 cl

1 vasito de caldo de ave

2 cucharadas de perejil picado

aceite, sal y pimienta

Pide en la carnicería que troceen el pollo en 16 piezas (3 de cada pechuga, 3 de cada zanca y 2 de cada ala). Si quieres, puedes llevarte el cuello, el espinazo y las puntas de las alas para preparar caldo.

Una vez en casa, pica las cebollas y los ajos, y rehoga todo en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade los trozos de pollo con su piel, y remueve bien hasta que se doren por todas partes. Riega con la cerveza y con el caldo, añade el perejil, sal y pimienta, reduce el fuego, tapa y deja hacer media hora, o hasta que el pollo esté tierno y bien hecho por dentro (compruébalo en los trozos de los muslos, que son los que más tardan en hacerse).

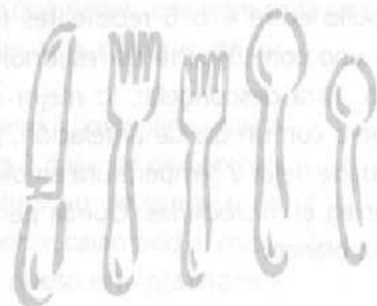
Reparte el pollo entre 4 o 6 recipientes (depende de tus cálculos), cada uno con su parte correspondiente de la salsa, tapa y etiqueta. Para descongelar, lo mejor es pasar el recipiente a la nevera con un día de antelación, pero en caso de necesidad se puede dejar a temperatura ambiente unas horas, o incluso meter en el microondas. Queda perfecto si lo sirves junto a un arroz blanco.

## Cazuela de rape (4 raciones)

- 4 rodajas hermosas de rape
- 1 l de caldo de pescado
- 1/2 vasito de vino blanco
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharadita de maicena
- pimentón dulce
- aceite y sal

Pon a calentar el caldo y, cuando esté a punto de hervir, añade el rape, reduce el fuego y deja hacer 5 minutos. Saca el pescado con la espumadera y reserva.

Mientras, rehoga la cebolla con los ajos picados, aparta la cazuela del fuego, añade el pimentón y dale unas vueltas. Riega con el vino blanco y medio vasito del caldo de pescado en el que habrás disuelto la maicena. Devuelve la cazuela al fuego lento, pon las rodajas de rape en la salsa, y deja hacer 1 o 2 minutos más, dependiendo del grosor de las rodajas de pescado. Añade sal al gusto y deja enfriar.



Pon cada rodaja de rape en un recipiente que pueda ir al congelador, reparte la salsa, tapa y etiqueta. Para descongelar, lo mejor es pasar el recipiente a la nevera con un día de antelación, pero en caso de necesidad se puede dejar a temperatura ambiente unas horas, o incluso meter en el microondas.

**IDEAS:** ¡ni se te ocurra tirar el caldo! Una vez que hayas sacado el pescado, sube el fuego y, cuando hierva, apágalo. De esta manera podrás congelarlo y descongelarlo tantas veces como quieras, porque la ebullición liquida las bacterias que harían indeseable este proceso. Acuérdate de colarlo antes de repartirlo en recipientes de ración para congelarlo.

## Cordero con champiñones y guisantes (4 raciones)

$\frac{3}{4}$  kg de pecho de cordero, en dados

1 bandeja de champiñones ya laminados

100 g de guisantes congelados o de lata

1 cebolla

3 dientes de ajo

1 cucharadita de harina

1 taza de caldo de carne o de verduras

aceite, sal y pimienta

Calienta el aceite en una cazuela, y añade la cebolla cortada en aros, los dientes de ajo picados y los champiñones. Cuan-

do la cebolla empiece a estar transparente, incorpora el cordero y remueve hasta que coja color por todos lados. Agrega la harina y remueve bien, riega con el caldo de carne y añade los guisantes. Reduce el fuego y deja hacer 5 minutos, o hasta que el cordero esté en su punto y la salsa se haya espesado un poquito.

Reparte la carne con su salsa entre 4 recipientes, tapa y etiqueta. Para descongelar, lo mejor es pasar el recipiente a la nevera con un día de antelación, pero en caso de necesidad se puede dejar a temperatura ambiente unas horas, o incluso meter en el microondas.



## ÍNDICE

### (MUCHAS) RAZONES POR LAS QUE COCINAR CUANDO SE ESTÁ SOLO

Motivate, ¡es cuestión de autoestimar!	8
Si tu problema es la falta de tiempo...	9
Menús equilibrados	10
Los trastos que más te van a ayudar:	
el congelador y el microondas	12
El momento clave: ir a la compra	13
Los atajos	17
Cómo conservar cosas empezadas (y cómo aprovecharlas antes de que se pongan verdes)	21

### EL RECETARIO

Sopas y cremas	31
Avgolemono	33
Crema de acelgas con pasas y piñones (microondas)	52
Crema de aguacate	40
Crema de cogollo de lechuga	54
Crema de coliflor	51
Crema de espinacas	32

Crema de guisantes con salmón ahumado .....	35
Crema de judías verdes (microondas) .....	38
Crema de marisco .....	41
Crema de pollo y champiñones .....	42
Crema de puerros (microondas) .....	39
Crema de queso azul .....	45
Crema de tomate y eneldo .....	44
Crema de zanahoria .....	43
Sopa de almejas .....	46
Sopa de gambas .....	49
Sopa de patata .....	37
Sopa de picadillo .....	50
Sopa de queso .....	36
Sopa de tomate y maíz .....	48
Sopa de tomate y queso .....	34
<b>Ensaladas y verduras</b> .....	55
Acelgas con jamón de York .....	57
Alcachofas con salsa de ajo .....	62
Coliflor picante .....	67
Endibias al roquefort .....	60
Ensalada de alcachofas .....	66
Ensalada de brotes de soja con semillas de sésamo .....	56
Ensalada de endibia, berros y mandarina .....	65
Ensalada de jamón y queso .....	64
Ensalada de maíz y endibias .....	63
Espárragos gratinados .....	68
Espinacas con gambas .....	61
Insalata caprese .....	58
Judías verdes con cominos .....	59

<b>Pasta</b> .....	69
Coditos con salsa de atún y almendras .....	80
Coditos con salsa de tomate .....	70
Espaguetis carbonara «express» .....	73
Espaguetis con surimi, pimienta y anchoas .....	81
Macarrones con salmón y alcaparras .....	74
Pasta con mejillones .....	82
Pasta con setas .....	78
Pasta fresca al vinagre de Módena .....	77
«Pollo en el nido» .....	72
Sopa de tomate con pasta rellena .....	79
Tallarines con salsa de berros y queso de cabra .....	84
Tortellini de requesón con salsa de espinacas .....	71
Tortellini de requesón con salsa de setas .....	76
<b>Legumbres</b> .....	85
Ensalada de garbanzos con atún y huevo .....	93
Ensalada tibia de alubias blancas con anchoas .....	90
Garbanzos al curry .....	100
Garbanzos con chorizo .....	88
Judías blancas con berberechos .....	99
Judías con almejas y pimienta .....	92
Judías con gambas al ajillo .....	91
Judías pintas con chili .....	98
Lentejas con beicon y pimienta .....	86
Lentejas con chorizo .....	96
Lentejas con queso azul .....	95
Puré de alubias blancas .....	89
Puré de lentejas al ajo .....	94

<b>Carnes y aves</b>	101
Arroz con pollo a la oriental	104
Cazuela de pollo con arroz «Correcaminos»	116
Cerdo a la naranja	112
Chuleta de cerdo gratinada	114
Chuletón con setas y queso azul	102
Filetes de pollo al coñac	106
Higaditos de pollo con beicon	107
Jamón a la pimienta	111
Pechuga de pollo al coñac	103
Pechuga de pollo rellena de paté	108
Pollo chino en papillote	110
Pollo con salsa de vino y mostaza	115
Pollo crujiente	109
Solomillo con frutas secas	105
Solomillo de cerdo a la mostaza	113
<b>Pescado y marisco</b>	117
Almejas en salsa verde	138
Arroz con gambas a la naranja	123
Atún especiado	124
Bacalao dorado	134
Brochetas de calamar	137
Dorada a la espalda	132
Filete de lubina en salsa de ajo	122
Filetes de pescado rebozados en sésamo	131
Gambas al parmesano	121
Langostinos a la oriental	136
Lenguado con camisa	139
Lenguado con puerro y tomate	130
Limón relleno de sardinas	135
Lomo de salmón escalfado con espárragos	126

Pescado con salsa de berros	128
Pez espada con salsa tártara	133
Salmón con patatas y judías verdes	140
Salmón escalfado con salsa de pimiento asado	118
Sardinillas rebozadas	120
<b>Postres</b>	143
Capricho de chocolate	152
Delicia de plátano (microondas)	153
Fresas con camisa	147
Fresas al vinagre de Módena	144
Kiwi con helado de vainilla	146
Melocotón con yogur	149
Naranja al coñac	154
Pastel de piña	145
Pera con salsa de naranja	151
Piña caramelizada	150
Plátano caramelizado con salsa de ron	155
Plátano con requesón	148
<b>Cajón de sastre</b>	157
Ajos asados (microondas)	159
Arroz frito	169
Batido de fresas y yogur	165
Beicon «frito» en el microondas	162
Besamel «express»	158
Champiñones al ajillo	167
Desayuno completo en un bol	163
Frittata de jamón serrano y queso	161
Huevos al plato	160
Manzana con yogur y cereales	164
Patatas «cocifritas» al perejil	166



Torta de patata .....	168
Un puñadito de salsas y mantequillas	
aromatizadas .....	170
Aliño de tomate .....	171
Mahonesa con tomate .....	170
Mantequillas aromatizadas .....	173
Nata agria .....	172
Salsa de limón .....	170
Salsa de perejil .....	171
Salsa de roquefort .....	172
Salsa de setas .....	171
<b>Bocadillos... con clase</b> .....	175
Bocadillo caliente de gorgonzola,	
pera y nueces .....	188
Bocadillo de brie con tomates secos .....	190
Bocadillo de lechuga, tomate y anchoas .....	182
Pa amb tomàquet .....	183
Sándwich de pavo ahumado	
con mahonesa de chipotle .....	186
Sándwich de pollo «cordon bleu» .....	192
Sándwich de queso de cabra con berros .....	187
Sándwich de rosbif y queso azul .....	189
Sándwich de surimi .....	185
Sándwich hawaiano .....	184
Sándwich mixto con champiñones y gratinado .....	177
Sándwich mixto con huevo .....	178
Sincronizada .....	180
Tortilla mexicana rellena .....	181
Tostada de jamón y piña .....	193
Tostada de queso de cabra con salmón	
ahumado .....	179

<b>Cocinando para el congelador</b> .....	195
Berenjenas rellenas .....	208
Carne guisada al curry .....	204
Cazuela de rape .....	210
Compota de manzana .....	200
Congrio en salsa verde .....	205
Cordero con champiñones y guisantes .....	212
Hamburguesas con setas .....	197
Hamburguesas de pavo .....	198
Macarrones con chorizo .....	206
Pollo a la cerveza .....	209
Pollo asado .....	202
Ratatouille .....	201

801	El mundo de la cocina	801
802	El mundo de la cocina	802
803	El mundo de la cocina	803
804	El mundo de la cocina	804
805	El mundo de la cocina	805
806	El mundo de la cocina	806
807	El mundo de la cocina	807
808	El mundo de la cocina	808
809	El mundo de la cocina	809
810	El mundo de la cocina	810
811	El mundo de la cocina	811
812	El mundo de la cocina	812
813	El mundo de la cocina	813
814	El mundo de la cocina	814
815	El mundo de la cocina	815
816	El mundo de la cocina	816
817	El mundo de la cocina	817
818	El mundo de la cocina	818
819	El mundo de la cocina	819
820	El mundo de la cocina	820
821	El mundo de la cocina	821
822	El mundo de la cocina	822
823	El mundo de la cocina	823
824	El mundo de la cocina	824
825	El mundo de la cocina	825
826	El mundo de la cocina	826
827	El mundo de la cocina	827
828	El mundo de la cocina	828
829	El mundo de la cocina	829
830	El mundo de la cocina	830
831	El mundo de la cocina	831
832	El mundo de la cocina	832
833	El mundo de la cocina	833
834	El mundo de la cocina	834
835	El mundo de la cocina	835
836	El mundo de la cocina	836
837	El mundo de la cocina	837
838	El mundo de la cocina	838
839	El mundo de la cocina	839
840	El mundo de la cocina	840
841	El mundo de la cocina	841
842	El mundo de la cocina	842
843	El mundo de la cocina	843
844	El mundo de la cocina	844
845	El mundo de la cocina	845
846	El mundo de la cocina	846
847	El mundo de la cocina	847
848	El mundo de la cocina	848
849	El mundo de la cocina	849
850	El mundo de la cocina	850
851	El mundo de la cocina	851
852	El mundo de la cocina	852
853	El mundo de la cocina	853
854	El mundo de la cocina	854
855	El mundo de la cocina	855
856	El mundo de la cocina	856
857	El mundo de la cocina	857
858	El mundo de la cocina	858
859	El mundo de la cocina	859
860	El mundo de la cocina	860
861	El mundo de la cocina	861
862	El mundo de la cocina	862
863	El mundo de la cocina	863
864	El mundo de la cocina	864
865	El mundo de la cocina	865
866	El mundo de la cocina	866
867	El mundo de la cocina	867
868	El mundo de la cocina	868
869	El mundo de la cocina	869
870	El mundo de la cocina	870
871	El mundo de la cocina	871
872	El mundo de la cocina	872
873	El mundo de la cocina	873
874	El mundo de la cocina	874
875	El mundo de la cocina	875
876	El mundo de la cocina	876
877	El mundo de la cocina	877
878	El mundo de la cocina	878
879	El mundo de la cocina	879
880	El mundo de la cocina	880
881	El mundo de la cocina	881
882	El mundo de la cocina	882
883	El mundo de la cocina	883
884	El mundo de la cocina	884
885	El mundo de la cocina	885
886	El mundo de la cocina	886
887	El mundo de la cocina	887
888	El mundo de la cocina	888
889	El mundo de la cocina	889
890	El mundo de la cocina	890
891	El mundo de la cocina	891
892	El mundo de la cocina	892
893	El mundo de la cocina	893
894	El mundo de la cocina	894
895	El mundo de la cocina	895
896	El mundo de la cocina	896
897	El mundo de la cocina	897
898	El mundo de la cocina	898
899	El mundo de la cocina	899
900	El mundo de la cocina	900

Diseño: Eva Mutter  
Ilustración de la portada: Susy Pilgrim Waters  
Ilustraciones del interior: Jacqueline Dubé

Círculo de Lectores, S. A. (Sociedad Unipersonal)  
Travessera de Gràcia, 47-49, 08021 Barcelona  
[www.circulo.es](http://www.circulo.es)  
1 3 5 7 9 4 0 1 1 8 6 4 2

Está prohibida la venta de este libro a personas que no  
pertenezcan a Círculo de Lectores.

© Cristina Macià, 2004  
© Círculo de Lectores, S. A. (Sociedad Unipersonal), 2004

Depósito legal: B. 41280-2004  
Impresión y encuadernación: Printer indústria gràfica, s.a.  
N. II, Cuatro caminos s/n, 08620 Sant Vicenç dels Horts  
Barcelona, 2004. Impreso en España  
ISBN 84-672-0927-5  
N.º 32268

Echar a la sartén cualquier cosa que parezca comestible, atiborrarse de pizzas prefabricadas o abrir la nevera y encontrar apenas un limón seco exprimido son algunos de los «panoramas» hechos a la medida de los recién divorciados, los solteros o estudiantes que han llegado a convertir su propia cocina en un terreno baldío. Para terminar con esta maldición de los paladares solitarios, **Cocinar para uno mismo** busca la forma de impedir la debacle gastronómica y organizar con rapidez un menú contundente de sabores que, además de sano, sea económico y divertido.

ISBN 84-672-0927-5



9 788467 209273

32268